

## دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهر کرد

### آموزش حین بستری لوسمی

#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ برای شما برنامه غذایی مناسب، متعادل و متنوع با هدف تأمین نیاز روزانه به انرژی و مواد مغذی توسط متخصص تغذیه تنظیم می‌گردد به گونه‌ای که در آن از تمام گروه‌های اصلی غذایی در وعده‌ها استفاده شود.
- ✓ جهت پیشگیری از کاهش وزن و لاغری مفرط مخصوصاً در کسانی که با مشکل بی‌اشتهایی روبرو هستند بهتر است تعداد وعده‌های غذایی به ۶ تا ۸ وعده در روز افزایش یابد و در هر وعده، در حجم کم از غذاهای مقوی و مغذی استفاده شود.
- ✓ برای افزایش انرژی دریافتی روزانه در وعده‌های غذایی بیماران لاغر، می‌توان از مقدار متعادلی مواد غذایی پر کالری مثل کره، خامه، ماست و شیر پرچربی، انواع روغن‌های مایع مناسب (روغن زیتون، کانولا، آفتابگردان و...)، مغزها و دانه‌ها (پسته، بادام، گردو، کنجد و...) استفاده کرد.
- ✓ اگر حالت تهوع و استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن خودداری کنید و به پرستار خود اطلاع دهید تا طبق نظر پزشک برای شما دارو و سرم شروع شود.

#### ❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج و راه بروید.
- ✓ برای خارج شدن از تخت ابتدا بنشینید، سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... از تخت خارج شوید. دقت کنید حتماً پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

#### ❖ مراقبت

- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.
- ✓ با تیم مراقبتی خود در زمان انجام اقدامات تشخیصی و درمانی همکاری نمایید.
- ✓ در صورتی که دارای دردهای عضلانی هستید به پرستار خود اطلاع دهید تا با نظر پزشک داروی مسکن داده شود.
- ✓ در صورت مشاهده خونریزی از اندام‌های بدن و یا در مدفوع به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ در زمان خارج کردن برانول از داخل رگ محل خروج را تا چند دقیقه فشار دهید تا خونریزی نکند.
- ✓ مواظب باشید در زمان خواب و استراحت برانول یا لوله سرم از دست شما خارج نشود.
- ✓ ممکن است روزانه برای تعیین میزان پلاکت خون از شما خونگیری شود.
- ✓ از مصرف خودسرانه داروها و بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.

## دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهر کرد

### آموزش حین ترخیص لوسمی

#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ این بیماران نیاز به کالری و پروتئین کافی برای پیشرفت بهبودی، بدست آوردن توان و قدرت و وزن سالم دارند.
- ✓ پزشک و متخصص تغذیه می توانند درمورد روش های حفظ تغذیه سالم توصیه های لازم را داشته باشند.
- ✓ ۸-۱۰ لیوان مایعات در روز برای بزرگسالان و ۴-۶ لیوان برای کودکان مفید می باشد.
- ✓ فراموش نکنید که تهیه انواع غذاهای مورد علاقه، در افزایش میل بیماران به خوردن موثر می باشد.
- ✓ دریافت مقدار کافی پروتئین در بازسازی عضلات، استخوان ها، پوست، خون و تقویت سیستم ایمنی بیمار مبتلا به لوسمی نقش موثر دارد. از بهترین منابع پروتئین می توان به گوشت قرمز بی چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر و لبنیات، حبوبات، مغزها و دانه ها اشاره کرد.
- ✓ استفاده از انواع میوه، آب میوه های طبیعی و سبزی های تازه و متنوع در برنامه وعده های غذایی بیمار به تأمین نیاز آن ها به ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز کمک می کند.

#### ❖ فعالیت

- ✓ استراحت در طول درمان مهم است ولی پزشکان توصیه می کنند تا حد توان به فعالیت های عادی خود ادامه دهند.

#### ❖ مراقبت

- ✓ از آنجایی که مبتلایان به لوسمی ب راحتی دچار عفونت می شوند، توصیه می گردد که از حضور در مکان های پرجمعیت و عمومی خودداری نمایند.
- ✓ از تماس با افرادی که دچار سرما خوردگی و یا سایر بیماری های مسری هستند، اجتناب نمایند.
- ✓ در صورت بروز عفونت، بایستی آن را جدی تلقی نموده و سریعتر درمان را شروع نمایند.
- ✓ لوسمی و شیمی درمانی موجب حساس شدن دهان و عفونی شدن سریع آن شده و نیز احتمال بروز خونریزی و نیز افزایش می دهد. پزشکان توصیه می کنند بیماران معاینات دندانپزشکی کامل داشته باشند.
- ✓ ملاقات با مددکار اجتماعی، مشاور یا فرد مذهبی می تواند برای افرادی که می خواهند در مورد احساسات خود صحبت کرده و نگرانی خود را مطرح کنند، موثر باشد. برنامه های مراقبتی شامل فواصل زمانی ویزیت و آزمایشات مورد نیاز که توسط پزشک مشخص شده است را پی گیری نمایند.
- ✓ شستشوی دهان با یک محلول آب نمک گرم بروز زخم های دهانی را کاهش می دهد. برای درست کردن آب نمک، یک قاشق غذاخوری نمک را داخل ۲۵۰ سی سی آب (معادل یک بطری نوشابه) حل نمایید. برای جلوگیری از خراشیدگی لثه ها از مسواک نرم استفاده کنید.
- ✓ به یاد داشته باشید که ایجاد محیطی گرم، شاد و دوستانه در کنار افراد خانواده و آشنایان در بهبود اشتها و بهتر غذا خوردن این بیماران موثر خواهد بود.
- ✓ به دلیل ضعیف بودن سیستم ایمنی احتمال بروز مسمومیت های غذایی در این بیماران بیشتر است، بنابراین باید در تهیه و آماده سازی غذای آن ها مواظبت و بهداشتی و ایمنی به طور کامل رعایت گردد.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر شما یا افراد خانواده دارای علائم لوسمی بودید برای بررسی به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ اگر علائم در طی درمان بدتر شد به پزشک مراجعه نمایید. اگر علائم جدید یا غیرقابل توجه ایجاد شود.