

 دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایلام	وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره) واحد آموزش به بیمار	 پرستاری مددکاری مسکنینه بیمارستان
هکار محترم پرستاری پهارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش پهار، ایلام است آموزش پهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حدائق مخصوصی زیر انجام گردید		
جهت دریافت جواب در تاریخ . . . / . . . به واحد مراجعت فرماید	پزشک یا پزشکان معالجه: نام و نام خانوادگی بیمار:	نام بیماری: شیمی درمانی 1/2 تاریخ ترخیص:
❖ اقدامات لازم جهت تطابق با عارضه ریزش مو		
<p>✓ وقتی موی سر می ریزد پوست سر بسیار حساس است و باید از آسیب های احتمالی مراقبت شود.</p> <p>✓ بهتر است قبل از شروع شیمی درمانی موهای سر را تراشیده یا کاملاً کوتاه کنید.</p> <p>✓ از موی کلاه گیس استفاده می کنید. اگر این کار هزینه هایی دارد ولی اگر به درستی انجام شود، به خوبی می تواند مشابه موی اصلی باشد.</p> <p>✓ اگر از کلاه گیس استفاده می کنید در مواردی که تنها هستید یا در محیط دلخواه قرار دارید آن را از سر بردارد تا با توجه به مدت زمان طولانی مصرف، پوست سر آسیب نبیند.</p> <p>✓ خارج از منزل در هوای سرد برای کاهش از دست دادن حرارت بدن کلاه بپوشد.</p> <p>✓ برای محافظت از پوست سر خود از نور خورشید، از کرم های ضد آفتاب یا کلاه استفاده کنید.</p> <p>✓ موهای خود را به آرامی بشوید و شانه بزنید.</p> <p>✓ از شانه زدن زیاد مو و مواجه آن با گرما مانند شستوار یا انوی مو، اجتناب کنید. زیرا ریزش مو تا حدی کاهش می یابد.</p> <p>✓ زمانی که موهای جدید شروع به رشد می کنند، آن ها ممکن است در ابتدا شکننده باشند. از فر کردن و رنگ گردن آن ها برای چند ماه اول اجتناب کنید.</p>		
❖ اقدامات لازم جهت تهوع و استفراغ		
<p>✓ تهوع پس از هر دوره شیمی درمانی بسته به نوع دارو و شرایط بیمار ممکن است به صورت خفیف یا شدید بروز کند.</p> <p>✓ هنگامی که حالت تهوع دارید سعی کنید از راه دهان نفس های عمیق بکشید.</p> <p>✓ در صورتی که از دندان های مصنوعی استفاده می کنید، در روز شیمی درمانی آن ها را خارج کنید.</p> <p>✓ از مصرف غذاهای چرب و سنگین و سرخ کرده در روز شیمی درمانی پرهیز کنید. ✓ آب نبات هایی با اسانس نعناع یا لیمو در دهان خود نگاه دارید.</p> <p>✓ اگر بوی غذا باعث تشدید تهوع و استفراغ می شود، در منزل غذا درست نکنید. ✓ لاغذا را به مقدار کم و در وعده های زیاد میل کنید.</p> <p>✓ از غذاهای مقوی و مایعات شیرین استفاده کنید تا ابروزی کافی برای بدن تأمین شود.</p> <p>✓ سعی کنید که مایعات سرد مانند آب خنک را بصورت جرعه جرعه و یا با استفاده از نی به طور تدریجی بنوشید.</p> <p>✓ از نوشیدن قهوه که طعم تندی دارد و ممکن است شما را تشنگ تر کند، اجتناب کنید.</p> <p>✓ اگر احساس می کنید حال خوبی ندارید، قبل از مصرف غذا پیاپایه روی کوتاهی انجام دهید.</p> <p>✓ غذا خوردن در اتفاقی که تهويه مناسب دارد نیز موثر است. ✓ معمولاً بهترین زمان برای خوردن غذا پس از استفراغ می باشد.</p> <p>✓ مکیدن قرص های آنتی اسید مانع از احساس سوزش به دنبال استفراغ می شود.</p> <p>✓ اگر قادر به هضم هیچ غذایی نیستید، این مسئله را با پزشک خود درمیان بگذارید زیرا ممکن است نیاز به برخی داروهای تقویتی داشته باشد.</p> <p>✓ مایعات ضروری را یک ساعت قبل از غذا پخته بخوردید.</p> <p>✓ آهسته غذا بخوردید تا با هر بار غذا خوردن مقدار کمی غذا وارد معده شود.</p> <p>✓ غذایتان را نه خیلی داغ و نه خیلی سرد بخوردید.</p> <p>✓ بیشتر غذاهای آب پز مثل گوشت آب پز، جوجه کباب و ... و غذاهای خشک مثل نان برشه بخوردید.</p> <p>✓ از رفتن یا ماندن در مکان هایی که بوهای مختلف مانند بوی پیاز و سیر داغ، دود سیگار یا عطر ادکلن تند و ... وجود دارد، پرهیز کنید.</p>		
❖ اقدامات لازم جهت جلوگیری از کاهش اشتها		
<p>✓ اگر در وعده صحابه اشتها بھتری دارید در این زمان غذای بیشتری بخوردید. اگر تمایل زیادی به خوردن ندارید غذاهای اصلی را در ابتدای روز میل کنید و غذاهای مایع را دیرتر بخوردید.</p> <p>✓ اگر اشتها کافی ندارید و فقط یک یا دو نوع ماده غذایی را می توانید میل کنید، تا زمانی که بتوانید سایر غذاها را نیز به راحتی میل کنید همان غذاها را مصرف کنید. برای دریافت بروتین و کالری زیاد از غذاهای پر کالری و پروتئین مایع بنوشید.</p> <p>✓ روزهایی که احساس می کنید میل به خوردن ندارید سعی کنید مایعات زیادی مانند آب میوه، سوب و مواد مشابه بنوشید.</p> <p>✓ به جای قطعات بزرگ از تکه های کوچک غذا استفاده کنید، زیرا بغل آن ها آسانتر است و احساس پری شکم و سیری ایجاد نمی کنند.</p> <p>✓ غذاهای آماده مانند کره، پنیر، فرنی و ... را در دسترس داشته باشید تا هر موقع میل داشتید، مصرف کنید.</p> <p>✓ زمانی که از منزل خارج می شوید یک خوراکی ساده مانند نان و پنیر، کلوچه، نخودچی و کشمش و ... همراه خود بردارید.</p> <p>✓ در صورت امکان قبل از خواب خوراکی سبکی میل کنید.</p> <p>✓ شکل غذا را اشتها آور و به گونه ای که شما را به غذا خوردن تحریک کند تغییر دهید.</p> <p>✓ زمانی که حالتان بهتر است از فرست اسفلات استفاده کنید و غذا بیشتری بخوردید.</p> <p>✓ حین صرف غذا مایعات کمتری بنوشید، زیرا نوشیدنی ها ایجاد سیری کاذب می کنند. سعی کنید نوشیدنی خود را حداقل به فاصله 30 الی 60 دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید</p>		



هیکار محترم پرستاری پهلوستان با توجه به دستور العمل جام خود مرافقی و آموزش بار، الزای است آموزش بار مین سرتی و ترجیخی، طبق این دستور العمل و حدائق مختاری زیر ناخام کرد.

نام و نام خانوادگی بیمار:	پزشک یا پزشکان معالج:	نام بیماری: شیمی درمانی 3/2
* اقدامات لازم در زمان ایجاد اسهال		
✓ اگر اسهال بیش از 24 ساعت و همراه با درد و انتباخت در شکم داشتید حتماً با پزشکتان مشورت کنید.		
✓ غذا را از صافی بگذرانید و بخورید تا استراحتی به روده ها داده باشید.		
✓ مایعات فراوان بخورید مایعاتی مانند آب سیب و چای کمرنگ.		
✓ هرگز مایعات خلیلی سرد و خلیلی گرم نخورید. اگر نوشابه گازدار می خورید صبر کنید تا گاز آن کاملاً خارج شود.		
✓ غذا را به دفعات متعدد و به مقداری کم بخورید		
✓ از خوردن مواد غذایی که باعث دردهای انتقباضی می شود مانند قهوه، سوب، کلم، گل کلم، ادویه جات و شیرینی جات خودداری کنید.		
✓ وقتی حس کردید بهتر شدید می توانید غذاهای سبک مانند برنج و سبیب زمینی و نان بر شته بخورید.		
✓ معمولاً موقع اسهال پتاسیم زیادی از بدن دفع می شود. اگر دستور خاصی از پزشکتان ندارید می توانید از مواد غذایی حاوی پتاسیم زیاد مانند موز، پرتقال و سبیب زمینی استفاده کنید.		
✓ اگر مصرف شیر و لبنیات اسهال را تشدید می کند از مصرف آن پرهیز کنید.		
* اقدامات لازم جهت پیشگیری از عفونت و عوارض ناشی از کاهش سلول های خونی		
✓ هر روز استحمام کنید، دستهای خود را در طی روز مرتب بشوید خصوصاً بعد از اجابت مزاج و قبل از صرف غذا.		
✓ از تماس با افراد بیمار مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا و آبله مرغان و ... پرهیز کنید.		
✓ ناخن ها را از ته نگیرید.		
✓ از کودکان یا افرادی که به تازگی واکسن زده اند، دوری کنید.		
✓ مواظب باشید که قسمتی از بدن بربیده یا زخمی نشود.		
✓ هنگام برداشتن موهای زائد بدن و صورت مواظب باشید آن محل زخمی نشود. از تیغ استفاده نکنید.		
✓ از مسوک های نرم استفاده کنید تا لثه ها خراشیده نشود.		
✓ هنگام شستن طروف یا وسایل دیگر از دستکش استفاده کنید.		
✓ در حین شیمی درمانی، در صورتی که طی 24 ساعت اخیر تزریق وریدی داشته اید، به پرستار اطلاع دهید تا دارو را از طریق آن رگ وارد بدن نکند.		
✓ از رفتن به اماکن عمومی و شلوغ و پر رفت و آمد پرهیز کنید.		
✓ تغذیه سالم و بهداشتی داشته باشید و به اندازه کافی استراحت کنید.		
✓ جوشهای صورت یا بدنتن را دستکاری نکنید.		
✓ اگر پوستان خشک شده است از روغن و لوسيون های مخصوص استفاده کنید.		
✓ بهتر است در طول شیمی درمانی اعمال دندانپزشکی صورت نگیرد. بنابراین قبل از شروع درمان اعمال دندانپزشکی خود را تکمیل کنید.		
✓ اگر به طور اتفاقی دست یا ناحیه ای از بدن خود را بريديد، زخم را تمیز و پوشیده نگه داريد. با پزشک یا پرستار خود درباره داروها و آنتی بيوتik های لازم و نگهداری از زخم مشورت کنید.		
* اقدامات لازم در زمان ایجاد مشکلات قاعدگی		
✓ در سنین قبل از یائسگی، شیمی درمانی موجب توقف عادت ماهیانه بطور موقت یا دائم می گردد، البته قطع دائمی عادت ماهیانه یا یائسگی زودرس بندرت ایجاد می شود. باید توجه داشت که علی رغم قطع عادت ماهیانه امکان بارداری وجود دارد که این موضوع می تواند منجر به تولد جنین ناقص الخلقه شود.		
✓ در حین شیمی درمانی احتیاطات لازم جهت جلوگیری از بارداری انجام شود.		
✓ اگر در زمان تشخیص سلطان باردار هستید، پزشک معالج خود را از این امر آگاه سازد تا نوعی از الگوهای درمانی را انتخاب کند که کمترین احتمال آسیب به جنین را داشته باشد. بسیاری از داروهای شیمی درمانی بسته به مرحله رشد جنین می توانند عارضه ای برای جنین ایجاد کنند.		
* اقدامات لازم در زمان ایجاد بیوست:		
✓ از مایعات فراوان استفاده نمایید.		
✓ از خوارکی های پر فیر مانند میوه و سبزی خام و نان سبوس دار استفاده کنید.		
✓ بیشتر فعالیت و حرکت کنید.		
✓ اگر بیوست طول کشید با پزشک خود مشورت نمایید و خودسرانه داروهای ملین مصرف نکنید.		



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



هکار محترم پرستاری پهارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش پهار، الزامی است آموزش پهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حدائق مخصوصی نیز انجام گیرد

نام بیماری: شیمی درمانی 3/2	پزشک یا پزشکان معالج:	نام و نام خانوادگی بیمار:
* اقدامات لازم در زمان ایجاد خشکی و یا زخم شدن دهان:		
✓ از مایعات فراوان استفاده نمایید.		
✓ تکه های بخ بmekید.		
✓ آب نباتهای کم شیرین بمکید یا آدامس های کم شیرین یا بی شکر بجويد.		
✓ مواد غذایی آب دار مانند میوه یا بستنی بخورید.		
✓ بهتر است غذاهای پخته را بصورت مایع یا پوره در آورید تا مصرف آن ها آسان تر باشد.		
✓ هرچند دقیقه یک بار، کمی آب بتوشید تا به بلع شما کمک کند و صحبت کردن تراحت تر شود.		
✓ در خارج از منزل همواره یک بطری آب به همراه خود داشته باشید.		
✓ نوشابه ها و غذاهای خیلی ترش یا شیرین میل کنید زیرا ترشح بzac شما را تحریک می کند. اگر درد گلو و حساسیت و درد دهان دارید از این مواد استفاده نکنید زیرا مشکل شما را تشدید می کند.		
✓ غذا را با سس، عصاره گوشت و آب خوش نرم کنید تا بلع آن راحت تر شود.		
✓ اگر خشکی دهان شدید بود، از پزشک یا دندانپزشک خود بخواهید داروی مرطوب کننده دهان تجویز کند. به این مواد بzac مصنوعی گفته می شود.		
✓ از مصرف خوارکیهای اسیدی مثل گوجه فرنگی و پرتقال و غذاهای ترش پرهیز کنید.		
✓ به غذایتان ادویه و نمک زیاد نزنید.		
✓ سعی کنید دهان و لثه هایتان تمیز باشد		
* اقدامات لازم در زمان ایجاد خستگی و افسردگی		
✓ در طول شباهه روز به اندازه کافی استراحت کنید.		
✓ به جای یک بار استراحت طولانی مدت، زمان های کوتاهی را برای استراحت در طول روز در نظر بگیرید.		
✓ برای استراحت خود در طول روز برنامه ریزی کنید.		
✓ فعالیت های معمول خود را تا حد امکان سبک تر و کوتاه تر کنید و بیش از توان خود کار طولانی مدت انجام ندهید.		
✓ غذاهای مورد علاقه خود را در زمان هایی که جلسات درمان دارید مصرف کنید تا همزمانی مصرف آن ها با جلسات درمان خاطره بدی از آن غذاها در ذهنتان به جا نگذارد.		
✓ در صورت امکان، پیاده روی های کوتاه مدت و تمرینات ورزشی منظم داشته باشید.		

توجهات ویژه و زمان مراجعات بعدی:

نام پزشک معالج	ادرس مطب:	تلفن مطب:	نام دارو	مقدار	ساعت مصرف	ارتباط با غذا	توجهات ویژه
به منظور افزایش اگاهی و رضایتمندی مراجعة کنندگان عزیز، درخواست می شود نظرات اصلاحی خود را به سوپر وایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید							
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء	مهر و امضاء پزشک						

دکتر علی رضا اسماعیلی فوق تخصص خون و سرطان ادرس مطب صبح : کلینیک فجر فجر انقلاب عصر: مطب چهارراه سعدی	دکتر حسن نورمحمدی فوق تخصص خون و سرطان ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب : میدان 22 بهمن
--	---