

## راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 142

### مراقبت بعد از ترخیص لنفوم

#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ افراد مبتلا به لنفوم معمولاً به دلیل انجام شیمی‌درمانی و یا وجود عفونت و درجه حرارت بالای بدن به انرژی بیشتری نیاز دارند. منابع مفید جهت تامین انرژی شامل غذاهای نشاسته‌ای، انواع کیک، بیسکویت، سیب زمینی، برنج، کره، خامه و ماکارونی است.
- ✓ منابع غنی جهت تامین پروتئین شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، شیر، پنیر، ماست، تخم مرغ، آجیل و مغزها و حبوبات است.
- ✓ در طول بیماری نیاز به برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی ممکن است افزایش یابد. بیمار باید مکمل ویتامین و املاح را تحت نظر پزشک مصرف کند، زیرا برخی افراد به مکمل‌ها واکنش نشان می‌دهند.
- ✓ درمان و بخصوص شیمی‌درمانی در بیمارانی که دارای تغذیه کافی و مناسب هستند، بهتر جواب می‌دهد. با استفاده از رژیم پرکالری و پرپروتئین، افراد مبتلا به این بیماری بهتری می‌توانند وزن از دست رفته خود را جبران کنند.
- ✓ افرادی که شیمی‌درمانی می‌شوند و سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف می‌باشد، باید از مصرف شیر و محصولات لبنی پاستوریزه نشده مانند تخم مرغ خام، تخم مرغی که کم پخته شده، مغز، ماهی خام یا ماهی نیمه پخته شده خودداری نمایند.
- ✓ برای افزایش اشتها باید وعده‌های غذایی با حجم کم ولی دفعات زیاد و همچنین نوشیدنی‌های مغذی مصرف شوند.
- ✓ برای از بین بردن حالت تهوع، مصرف غذاهای خشک و ساده، نوشیدنی‌های مغذی، نوشیدنی‌ها و بیسکویت‌های زنجبیلی، توصیه می‌شود.
- ✓ از نوشیدن مایعات به هنگام خوردن غذا خودداری نمایید. می‌توانید نوشیدنی را 30 دقیقه قبل یا 1 ساعت بعد از غذا بنوشید.
- ✓ برای جلوگیری از بروز زخم دهان، رژیم نرم و مایع مصرف شود. از مصرف غذاهای سفت، خشک، زیر و تند پرهیز شود. از نی برای نوشیدن استفاده شود.
- ✓ بیماران مبتلا به لنفوم، معمولاً با تغییر حس چشائی روبرو هستند، برای رفع این مشکل باید این بیماران دندان‌های خود را به طور مرتب مسواک کنند. از دهان شویه‌های تجویز شده استفاده کنند. و همچنین از غذاهایی که مزه خوبی دارند استفاده کنند.
- ✓ این افراد برای درمان اسهال، تحت نظر پزشک می‌توانند از داروی ضد اسهال استفاده کنند. برخی مواقع مصرف رژیم کم فیبر ممکن است کمک کند. اگر اسهال بدلیل اشعه درمانی باشد، مصرف رژیم کم چرب ممکن است موثر باشد.
- ✓ افزایش مصرف مایعات و رژیم حاوی فیبر بالا به درمان یبوست کمک می‌کند. همچنین با نظر پزشک می‌توانید از داروهای ملین استفاده کنید.
- ✓ افرادی که شیمی‌درمانی می‌شوند و سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف می‌باشد، باید از مصرف شیر و محصولات لبنی پاستوریزه نشده مانند تخم مرغ خام، تخم مرغی که کم پخته شده، مغز، ماهی خام یا ماهی نیمه پخته شده خودداری نمایند.

#### ❖ فعالیت

- ✓ پیاده روی، یوگا، شنا و فعالیت‌های دیگر می‌توانند شما را قوی نگه دارند و انرژی شما را افزایش دهند. ورزش ممکن است درد، حالت تهوع و استرس شما را کاهش دهد و درمان را ساده تر کند.
- ✓ در صورتی که مجبور هستید در بستر استراحت نمایید پاهای خود را تکان دهید و در تخت ورزش کنید تا خون در بدن شما رکود نکند و لخته ایجاد نکند.

#### ❖ پیگیری و مراقبت

- ✓ پس از درمان معاینات و مراقبت‌های منظم لازم است حتی زمانی که دیگر هیچ نشانه‌ای از سرطان وجود ندارد این بیماری ممکن است دوباره برگشت نماید زیرا سلول‌های غیر قابل تشخیص لنفوم ممکن است جایی در بدن شما پس از درمان باقی بماند.
- ✓ پس از درمان افراد مبتلا به لنفوم هوچکین ممکن است واکنس آنفولانزا را دریافت کنند.
- ✓ مثانه را به موقع و زود تخلیه کنید و از تجمع ادرار با زمان طولانی پرهیز نمایید.
- ✓ بعضی از داروهای شیمی‌درمانی باعث ریزش موهای سر و بدن می‌شوند قابل ذکر است که این ریزش چند هفته بعد از اتمام درمان مجدداً موها رشد می‌کند.

- ✓ قبل از درمان موها را کوتاه و از برس های نرم استفاده نمایید و سر را با شامپو سدر شستشو دهید. می توانید از کلاه یا روسری استفاده کنید. ضمناً از برس زدن مکرر پرهیز کنید از مسواک نرم برای شستشوی دندانها استفاده کنید و روش مسواک زدن را افقی انجام دهید بهتر است از خمیر دندان فلورایددار جهت جلوگیری از پوسیدگی دندانها استفاده کنید. جهت رفع خشکی دهان و تحریک ترشح بزاق در دهان می توانید از آب نبات، دوغ، ماست شیرین، آدامس استفاده کنید ولیها را به طور دائم چرب کنید. در ازدحام جمعیت افراد بیمار و عفونی و افراد واکسینه شده شرکت نکنید.
- ✓ در صورت استعمال دخانیات آن را ترک کنید و درکنار فردی که در حال سیگار کشیدن است قرار نگیرید.
- ✓ در طول شیمی درمانی از روش های پیشگیری از حاملگی (هم زن وهم مرد) استفاده نمایید و در صورت نیاز با پزشک معالج مشورت نمایید.

## واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر - سوادارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)