

راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 143

مراقبت بعد از 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 در مورد روش های حفظ تغذیه سالم توصیه های لازم را داشته باشند.
- ✓ 8-10 لیوان مایعات در روز برای بزرگسالان و 4-6 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 نمایید.
- ✓ لوسمی و شیمی درمانی موجب حساس شدن دهان و عفونی شدن سریع آن شده و نیز احتمال بروز خونریزی و افزایش می دهد. پزشکان توصیه می کنند بیماران معاینات دندانی 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 نمایید.
- ✓ 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 250 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 مسمومیت‌های غذایی در این بیماران بیشتر است، بنابراین باید در تهیه و آماده‌سازی غذای آن‌ها موازین 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.

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر – سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار