



## سرطان



### تهیه و تنظیم

رئیس علمی بخش داخلی: دکتر طالعی

سوپروایزر آموزشی: بیرامی

رابط آموزشی: رقیه سلیمانزاده

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳

### تعریف:

به رشد و تکثیر بی رویه و خارج از کنترل تعدادی از سلولهای بدن سرطان گفته میشود. رشد غیر عادی و بیش از حد سلولهای بافت ، تومور نامیده می شود که می تواند خوش خیم و یا بد خیم باشد. هر نوع سرطان عوامل ، مشخصات و همچنین درمان خاص خود را دارد،

### درمان های اصلی:

جراحی (برداشتن توده اصلی)

پرتودرمانی (تابش اشعه یونیزه به تومور و تخریب بافت تومور)

شیمی درمانی (دارودرمانی شیمیایی و تخریب تومور) و...

### عوارض :

باتوجه به روند بیماری و درمان شاید برخی عوارض در شما رویت گردد، نوع و شدت عوارض از فردی به فرد دیگر متفاوت می باشد

### توصیه های مراقبتی در:

عفونت: - شستن مرتب دست ها و رعایت بهداشت فردی

- پرهیز از تماس با بیمارانی با بیماری های قابل سرایت

- پرهیز از آسیب یا خراشیدگی حین کار با قیچی ، چاقو و...

- استفاده از ریش تراش برقی به جای تیغ

تغذیه: از مصرف مایعات همزمان با مصرف غذا و یک ساعت قبل و بعد از آن پرهیز کنید.

- خوردن و آشامیدن را به آرامی و بدون عجله انجام دهید.

- از غذاهای شیرین، سوخاری و چرب پرهیز نمائید.

- غذاها را در درجه حرارت اتاق و یا حتی سرد میل نمائید تا بوی آنها آزار دهنده نباشد.

- آبمیوههای طبیعی مانند آب انگور و آب سیب که به صورت تمیز تهیه شده اند، استفاده نمائید.

- آبنبات نعنائی و یا یک قطعه یخ در دهان گذاشته و بمکید

- از بوهای که موجب آزار شما میشوند (بوی غذا، عطر و...) پرهیزید.

- بعد از صرف غذا روی صندلی استراحت کنید و تا دو ساعت از خوابیدن یا دراز کشیدن خودداری فرمائید.

- لباسهای راحت و گشاد بپوشید.

- زمانی که احساس تهوع داشتید نفسهای عمیق و آرام بکشید.

- از مصرف غذاهای پرفیبر (نان جو، غلات، سبزیجات خام، میوه های تازه و خشک شده) که موجب اسهال میشوند، خودداری کنید و غذاهایی با فیبر کم (نان سفید، برنج سفید، موز رسیده، میوه جات شفته شده یا کمپوت بدون پوست، ماست، تخم مرغ، گوچه فرنگی پخته و یا له شده بدون پوست، پوره سبزیجات، مرغ یا بوقلمون بدون پوست و ماهی استفاده نمائید.

- غذا را در حجم کم و دفعات زیاد مصرف کنید.

- در صورت عدم امکان بلع بامشورت پزشک لوله تغذیه و مواد غذایی

پوره شده و سهل الهضم و... داده میشود.

هزینه درمان: اکثر بیمه ها درصدی از مخارج درمان را تقبل می کنند. با این حال اگر در پرداخت هزینه هادچارمشکل باشید می توانید با پزشک و پرستار خود صحبت نمایید. ممکن است در پیدا کردن نهادهای حمایتی یا ارجاع به مددکاری شما یاری نمایند.

- یادمان باشد همواره امیدوار بوده و از حمایت همه جانبه بیمار خود کوتاهی ننماییم.



منابع:

- برونر سودارث

- [www.cancerinfo.ir](http://www.cancerinfo.ir)

درد: - شما حق دارید بخواهید که دردتان تسکین یابد.

- بهترین راه کنترل درد، پیشگیری از شیوع یا تشدید درد است.

- داروهای ضد درد سرطان به ندرت اعتیادآور می باشد.

- بدن شما به داروهای ضد درد مقاوم نمی شود.

- استفاده از روش های دارویی و غیر دارویی جهت کنترل درد

روش های دارویی اصلی ترین روش می باشد شامل غیرمخدرها (ایبوپروفن و...) مخدرها (کدئین، مورفین و...) می باشد که با توجه به وضعیت بالینی و نظر پزشک تجویز می گردد.

روش های غیر دارویی شامل: تصورات ذهنی مثبت مثل تصور حضور در یک ساحل یا باغ مورد علاقه

- ورزش سبک و پیاده روی مختصر باعث شل شدن عضله، و رفع خستگی و کاهش درد می گردد. از ماندن در بستر بصورت طولانی پرهیز کنید.

- ایجاد سرما و گرما روی موضع درد بصورت پیچیده شده با پارچه نرم، به مدت کوتاه و متناوب مفید می باشد.

- ماساژ جریان خون را بیشتر کرده و به شل شدن عضله و کم شدن التهاب کمک میکند.

- حضور در جمع دوستان و آشنایان، تماشای موسیقی یا فیلم مورد علاقه می تواند باعث مشغولیت ذهنی شما گردد.

ریزش مو: - استفاده از شامپو ملایم و برس نرم

- پرهیز از رنگ کردن و حرارت دادن به پوست مثلا با سشوار

- تهیه کلاه گیس در صورت تمایل قبل از اقدام برای شیمی درمانی

- کوتاه کردن موها جهت پر پشت به نظر آمدن و نظافت راحت تر

- صحبت با درمانگر و بیان خشم و افسردگی می تواند کمک کننده باشد.



اثرات جنسی: - تمایلات جنسی و اثرات درمان در افراد مختلف، متفاوت است و اثرات عوارض درمان هم می تواند موقتی یا دائمی باشد.

- توجه داشته باشید مشورت با متخصص زنان، و دریافت مشاوره های بارداری، قبل از شیمی درمانی و... جهت بهبود روابط زن و شوهر و باروری آن ها موثر می باشد.