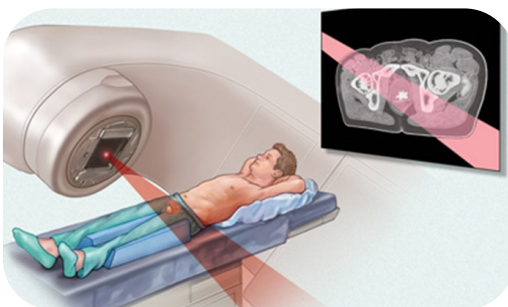




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

مراقبت در پرتودرمانی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۸-۱۰۰۲

شماره بازنگری: ۰۴

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش رادیوتراپی - واحد آموزش سلامت

برای داشتن خواب آرام چه نکاتی توصیه می‌شود؟

- برنامه خواب و بیداری منظمی داشته باشید.
- نوشتن دفتر خاطرات، دوش گرفتن و یا انجام بعضی ورزش‌های کششی در افراد باعث آرامش می‌شود.
- از راحتی رختخواب خود مطمئن باشید.
- در صورت تمایل اتاق را تاریک کنید.
- اگر سر و صدا شما را بیدار می‌کند، از محافظ گوش استفاده کنید.
- مطمئن باشید دمای اتاق برای خوابیدن مناسب است.
- وقتی دچار بی‌خوابی هستید، در رختخواب نمانید. توصیه می‌شود مطالعه کنید، تلویزیون تماشا کنید و هر موقع احساس نیاز به خوابیدن داشتید، به رختخواب برگردید.
- از خوردن الکل و نوشابه‌های کافئین دار چند ساعت قبل از خواب اجتناب نمایید.

منابع:

انجمن سرطان کانادا

<https://action.cancer.ca>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

زمانی که اشتها به خوردن غذا ندارید، چه کنید؟

- توصیه می‌شود تعداد وعده های غذایی بیشتر با حجم کمتر مصرف کنید.
- هنگام خوردن غذا نور ملایم و موزیک آرام، حس خوبی در شما ایجاد می‌کند.
- وعده های غذایی را در کنار خانواده یا دوستان خود میل کنید.
- قبل از خوردن غذا جهت افزایش اشتها پیاده روی یا ورزش سبک انجام دهید.

در صورت بروز احساس نگرانی و اضطراب چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟

- * سعی کنید آنچه باعث احساس نگرانی و اضطراب شما می‌شود را بیان کنید.
- * به معنویات و باورهای دینی اتکا کنید تا با مشکلات راحت‌تر برخورد کنید.
- * با افرادی که روحیه بالایی دارند، ارتباط برقرار کنید و کارهایی که باعث افزایش روحیه شما می‌شود را انجام دهید.
- * خوب غذا بخورید و در صورت امکان فعالیت فیزیکی انجام دهید.
- * نوشیدنی های بدون کافئین را جایگزین نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه، چای، نوشابه های کولا دار و ... کنید.



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی شما با مراقبت پرتودرمانی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

انجام و رعایت نکات زیر کمک شایانی در جهت کاهش عوارض و درمان بهتر شما خواهد نمود.

در طی رادیوتراپی ممکن است چه عوارضی داشته باشید؟

- * تغییرات پوستی در ناحیه درمان
- * تغییرات در نحوه خواب
- * اضطراب و نگرانی
- * خستگی و سستی
- * تغییرات اشتها

جهت بهبود احساس خستگی چه کنیم؟

- توصیه می شود با متخصص تغذیه مشورت کنید و در رژیم غذایی خود از غذاهایی با پروتئین و کالری بالا استفاده کنید.
- اگر می توانید ورزش سبک مانند قدم زدن انجام دهید، فعالیت به افزایش اشتها و خواب بهتر شما کمک می کند.



- با چرت های کوتاه در طی روز، طولانی ترین زمان خواب را برای شب نگه دارید.
- توصیه می شود دوره هایی از استراحت، قبل از فعالیت داشته باشید.
- فعالیت های خارج از منزل را محدود کنید و از دوستانتان بخواهید جهت ارتباط با شما تماس بگیرند.
- از انجام کارهای سریع و پرشتاب اجتناب کنید.
- یکی از دلایل خستگی کم خونی می باشد، توصیه می شود با انجام آزمایشات منظم کم خونی شما بررسی گردد.

جهت حفظ سلامتی پوست چه کاری می توان انجام داد؟

- * توصیه می شود از پودر، کرم، عطر و لوسیون های بعد از اصلاح در ناحیه درمان به هیچ وجه استفاده نکنید. مگر اینکه یک نفر از تیم درمان آن را تایید نماید.
- * در پرتودرمانی سر و گردن، توصیه می شود بیماران (خصوصا مردان) از ریش تراش برقی به جای تیغ شیو برای جلوگیری از آسیب پوستی در ناحیه درمان استفاده کنند.
- * روزی چند بار پوستتان را معاینه و کنترل نمایید. در صورت قرمزی و یا داشتن خارش با پزشک مشورت کنید.
- * حتی الامکان از شستشوی محل تابش اشعه خودداری کنید و در صورت لزوم از آب ولرم و صابون ملایم استفاده کنید.
- * توصیه می شود هنگام خشک کردن پوست، حوله را روی پوست نکشید و حوله نرم و نخی را به آرامی روی پوست قرار



دهید.

* سعی کنید از لباس های نخی و گشاد که پوشیدن و درآوردن آن راحت باشد، استفاده نمایید. توصیه می شود لباس های تنگ و چسبان نپوشید، لباس تنگ ممکن است باعث تحریک و اصطکاک بر پوست شود.

* پوست منطقه درمان را در معرض نور مستقیم خورشید قرار ندهید، از لباس های آستین دار بلند و کلاه های لبه دار استفاده کنید.

* علائم خط کشی شده روی پوست را محافظت کنید و آن را نشوید و پاک نکنید.

آیا می دانید زمانی که حس چشایی شما مختل شد و طعم غذا برایتان تغییر کرد، چه کاری باید انجام دهید؟

- در این مواقع بهتر است غذا را سرد میل کنید.
- اگر غذا در دهان شما طعم فلز را می دهد، سعی کنید از کارد و چنگال پلاستیکی و قابلمه های شیشه ای برای پختن غذا استفاده کنید.
- توصیه می شود آبنبات های نعنائی یا لیمویی بدون شکر بمکید یا آدامس های بدون شکر بجوید تا طعم نامطبوع دهانتان از بین برود.

