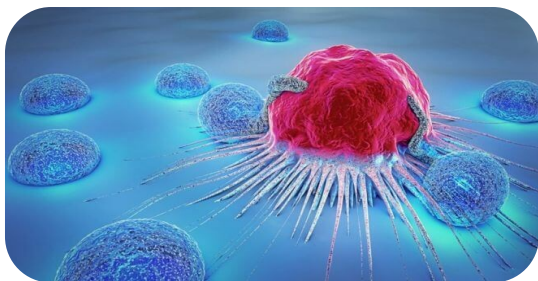




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

## مراقبت های لازم جهت پیشگیری از زخم دهان و اسهال در درمان توده های بافتی



### ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۱-۱۰۰۴

شماره بازنگری: ۰۶

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش هماتولوژی، انکولوژی - واحد آموزش سلامت

\* توصیه می شود مایعات زیاد بنوشید.

\* از خوردن آدامس و شیرینی جات خودداری کنید.

\* از مصرف غذاهایی که به طور طبیعی مسهل هستند مثل آلو، آب آلو، ریواس و انبه خودداری کنید.

\* مصرف پروتئین ها مثل گوشت، مرغ، تخم مرغ در کاهش اسهال کمک کننده است.

### در چه صورتی باید به پزشک مراجعه کنید؟

در صورت وجود علائم زیر حتما پزشک معالج خود را در جریان بگذارید.

- زمانی که تخلیه شکم ۶ بار در روز یا بیشتر بود و در طی روز هیچ بهبودی نیافت.

- در ناحیه مقعد یا اطراف آن ترشح دیده می شود یا در مدفوع خون دیده شد.

- بعد از شروع اسهال ۲ کیلو یا بیشتر وزن از دست داده باشید.

- وجود تب بیش از ۳۸/۵ درجه سانتیگراد

### منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید 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](http://emamreza.mums.ac.ir)

\* اگر دندان مصنوعی دارید به جز هنگام غذا خوردن، دندان مصنوعی خود را خارج کنید.

\* از خوردن غذاهای تند یا خیلی سخت برای جویدن و غذاهای خیلی سرد یا خیلی داغ اجتناب کنید. از رژیم غذایی حاوی مایعات یا پوره استفاده کنید.

\* رعایت بهداشت دست را قبل از غذا خوردن حتما رعایت کنید.

\* از مصرف سیگار و الکل پرهیزید.

### پیشگیری از بروز اسهال در حین درمان:

\* توصیه می شود که از رژیم غذایی کم فیبر مثل موز، برنج، آب سیب یا پوره سیب زمینی استفاده کنید.

\* از مصرف غذاهای پرفیبر مثل سبزیجات خام (کاهو، کرم بروکلی) و میوه جات خام، نان سرشار از سبوس، قهوه و لوبیا اجتناب کنید.

\* از مواد غذایی سرشار از پتاسیم مثل موز و گوجه فرنگی استفاده کنید.

\* بعد از هر بار اجابت مزاج، ناحیه مقعد را به خوبی با آب و صابون شستشو دهید و خشک کنید و با پماد ویتامین (A-D) یا وازلین چرب کنید.

\* نشستن در یک وان آب گرم از میزان ناراحتی در ناحیه مقعد می کاهد.

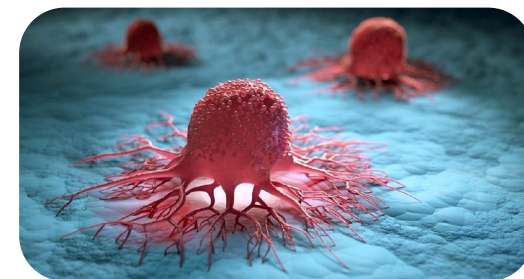
\* سعی کنید از غذاهایی که هضم راحتی دارند، استفاده کنید مانند: ماست، موز، سیب زمینی له شده، پنیر کم چرب، برنج و یا نان تست خشک و برشته



## مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور مراقبت های لازم جهت پیشگیری از زخم دهان و اسهال با وجود توده در بدن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



## توده چیست؟

در همه انواع توده ها، برخی از سلول های بدن بدون توقف شروع به تقسیم شدن می کنند و به بافت های اطراف گسترش می یابند. توده می تواند از هر جای بدن انسان شروع شود که از تریلیون ها سلول ساخته شده است. در حالت طبیعی، سلول های بدن رشد می کنند و تقسیم می شوند تا سلول های جدیدی را تشکیل دهند که بدن به آنها نیازمند است.

هنگامی که سلول ها پیر می شوند یا آسیب می بینند، آنها می میرند و سلول های جدید جای آنها را می گیرند. هنگامی که توده بروز می کند، این روند در هم می شکند. سلول ها بیش از پیش غیر طبیعی شده و سلول های پیر و آسیب



دیده زنده می مانند، هنگامی که باید بمیرند و سلول های جدید شکل گیرند. این سلول های اضافی می توانند بدون توقف تقسیم شوند و ممکن است منجر به تشکیل تومورها شوند.

بسیاری از تومورها، تومورهای جامد را تشکیل می دهند که توده ای از بافت هستند. تومور خون، مانند لوسمی ها، تومورهای جامد ایجاد نمی کنند. تومورهای بدخیم می توانند به بافت های مجاور گسترش یافته یا حمله کنند.

علاوه بر این، برخی از سلول ها می توانند از طریق خون یا سیستم لنفاوی به نقاط دوردست بدن سفر کرده و تومورهای جدیدی را به دور از تومور اصلی تشکیل دهند.

برخلاف تومورهای بدخیم، تومورهای خوش خیم به بافت های مجاور گسترش نمی یابند. با این حال، تومورهای خوش خیم در برخی موارد ممکن است بسیار بزرگ باشند و اگر برداشته شوند، معمولاً دوباره رشد نخواهند کرد. در حالی که تومورهای بدخیم ممکن است دوباره رشد کنند.

## علائم هشدار دهنده وجود توده:

\* تغییر در اجابت مزاج و دفع ادرار

\* وجود خون در مدفوع

\* برجستگی در پستان یا در هر جای دیگر بدن

\* خشونت صدا یا سرفه صدا دار

\* اشکال در بلع



\* وجود زخمی که بهبود نمی یابد

\* پیدایش یا تغییر در خال یا زگیل

## در اثر درمان بیماری ممکن است زخم هایی در دهان شما ایجاد شود.

## پیشگیری از بروز زخم دهان در حین درمان:

\* هر روز دهان خود را از نظر بروز زخم یا آفت دهانی بررسی کنید.

\* دندان های خود را با مسواک نرم تمیز کنید و در صورت پلاکت خون بالا در شبانه روز یکبار از نخ دندان استفاده کنید. در صورتی که مسواک شما نرم نیست آن را داخل آب گرم قرار دهید تا کمی نرم شود. پس از مسواک زدن، آن را با آب داغ خوب شسته و در جای خشک و خنک قرار دهید.



\* از خوردن آب گوجه فرنگی، لیمو، پرتغال و گریپ فروت به علت اسیدی بودن خودداری کنید.

\* جهت شستشوی دهان، از دهانشویه های تجاری و حاوی الکل استفاده نکنید.

\* در موقع بیداری هر ۲ ساعت یکبار دهان خود را با سرم نرمال سالین یا آب نمک رقیق بشویید.

\* از نرم کننده ها یا مرطوب کننده برای لبهایتان استفاده کنید.

