



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)  
بندرعباس

## توصیه های عمومی در پرتودرمانی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E: 1401/07/30-0070	
عنوان	توصیه های عمومی در پرتودرمانی
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر محمدرضا اوزی-فوق تخصص خون و انکولوژی	

## توصیه های لازم جهت کاهش اضطراب و افسردگی

با کسی که به او اعتماد دارید در مورد احساسات خود صحبت کنید. ممکن است دوست نزدیک، عضوی از خانواده، پرستار، مددکار اجتماعی یا روانشناس را انتخاب کنید. ممکن است دوست داشته باشید با کسی که پرتودرمانی می شود، صحبت کنید.

به گروه حمایتی ملحق شوید. گروه های حمایتی سرطان گردهمایی هایی برای افراد مبتلا به سرطان دارند. این گروه ها بیمار را با افرادی آشنا می کنند که با آنها مشکلات یکسانی دارند؛ درباره احساسات خود صحبت کنید و صحبت های دیگران را نیز بشنوید.

از نماز، عبادت یا انواع دیگر حمایت های معنوی استفاده کنید.

تنفس عمیق و ورزش های آرامش سازی را چندین بار در روز انجام دهید. (به عنوان مثال چشمانتان را ببندید، نفس عمیق بکشید، بر روی هر قسمت از بدن تمرکز کنید و آن ها را شل کنید، این حرکت را از انگشتان خود شروع کنید و یا وقتی که آرام هستید، خودتان را در مکانی دلپذیر مانند ساحلی لذت بخش و یا چمن زار آفتابی تصور کنید.)

مصرف کافئین را قطع کنید زیرا می تواند علائم اضطراب را بدتر کند.

با پزشک خود در مورد امکان استفاده از دارو برای اضطراب صحبت کنید.

## ”سالم و تندرست باشید“

### منبع:

یعقوبی جویباری، علی، پرتودرمانی، راهنمای بالینی بیماران و خانواده ها، ۱۳۹۸، انتشارات ارجمند، چاپ سوم.

## توصیه های لازم در جهت کم کردن مشکلات بلع

• غذاهایی که نرم است و حاوی کالری و پروتئین زیاد می باشند را میل نماید (مانند پودینگ، ژلاتین، بستنی، ماست). لقمه های کوچک بردارد، هر کدام را به طور کامل بجوید و قورت دهید سپس لقمه ی دیگری را بردارد. از نی برای مصرف مایعات و غذاهای نرم استفاده کنید. مایعات غلیظ تر مانند میوه هایی که در مخلوط کن پوره شده اند و یا مایعاتی که به آن ها قوام دهنده اضافه شده است را امتحان کنید.

• غذاهای له شده یا پوره شده مانند گوشت، غلات، حبوبات و میوه های تازه، به گونه ای که همانند غذای بچه نرم باشند، مصرف کنید. می توانید در صورت نیاز به غذاهای خشک، قبل از مصرف، مایعات اضافه نمایید. خرد کردن نان در شیر برای نرم تر شدن آن پیشنهاد خوبی است.

• غذای یخچالی یا بسیار سرد و ولرم را مصرف نمایید زیرا سرما به بی حسی کمک می کند اگر درد مری با مصرف غذاهای سرد بدتر شد، غذاهای با دمای اتاق را مصرف نمایید. از یخ خرد شده و مایعات در وعده های غذایی استفاده نمایید.

• وعده های غذایی کوچک و میان وعده ها ممکن است بهتر و راحت تر مورد استفاده قرار گیرند.

• برخی از دارو ها باید با معده خالی مصرف شوند. خرد کردن دارو ها و قرص ها و مخلوط نمودن آنها با آب میوه، سیب، ژله یا پودینگ ممکن است خطرناک باشد. در برخی مواقع نیز ممکن است دارو ها به شدت با غذاهای خاصی واکنش دهند (قبل از انجام این کار با پرستار، پزشک و یا داروساز مشورت کنید).

• از مصرف الکل، غذاها و مایعات داغ و تند اجتناب نمایید.

• غذاهای اسیدی مانند مرکبات و نوشیدنی ها و نوشابه های گازدار را مصرف نکنید. از مصرف غذاهای خشک و سخت مانند چوب شور، آجیل و چیپس نمایید. برای خوردن و آشامیدن و مدت کوتاهی بعد از آن در حالت نشسته کامل قرار بگیرید.

## توصیه های لازم در جهت کاهش تغییر رنگ پوست

- با آب گرم ، صابون ملایم و پارچه ی نرم پوست را به آرامی تمیز نمایید.
- نواحی قرمز رنگ یا دارای جوش را به دقت شست و شو دهید و دستمال خشک روی آن قرار دهید.
- از پماد آ.د استفاده نمایید و تا هر زمانی که مقدور بود پوست خود را در معرض هوا قرار دهید.
- لباس های گشاد و نرم بپوشید. برای واکنش های پوستی داروهای تجویز شده توسط پزشک را استفاده نمایید.
- همه ی قسمت های پوست و بدن خود را از نور خورشید محافظت کنید. (به طور مثال به هنگام رفتن به بیرون کلاه لبه دار، عینک آفتابی و لباس های آستین بلند بپوشید). از کرم های ضد آفتاب با SPF 30 و یا بالاتر استفاده کنید. در صورت تعریق و حمام آن را هر دو ساعت یکبار تجدید کنید.

## توصیه های لازم جهت کاهش خستگی

- استراحت مهم است اما پزشکان معمولاً به بیماران توصیه می کنند که تا حد امکان فعالیت کنند. دست کم شبی ۸ ساعت بخوابند. شاید در طول روز به چرت زدن نیاز داشته باشند. بسیاری بر این عقیده اند که یک استراحت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای کمک و تاثیر بسیاری در کاهش خستگی دارد . اگر می خواهید چرت بزنید سعی کنید کمتر از یک ساعت باشد. بین استراحت و فعالیت تعادل برقرار کنید. به جای اینکه همه ی فعالیت ها را یکباره انجام دهید، برای مهم ترین فعالیت ها در طول روز برنامه ریزی کنید.
- ورزش کنید. بسیاری از بیماران معتقدند با انجام ورزش سبک مانند پیاده روی ، دوچرخه سواری و یوگا احساس بهتری پیدا می کنید. با پزشک یا پرستار درباره ورزش هایی که می توانید انجام دهید، صحبت کنید.



## چگونگی برخورد با خارش پوست

- روزانه مرتباً از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید.
- جهت شست و شو و استحمام از آب سرد یا ولرم استفاده کنید.
- اگر میخواهید حمام آب ولرم بروید، ترجیحاً یک روز درمیان باشد و بیشتر از ۳۰ دقیقه در آب ننماید.
- به آب حمام، نشاسته ذرت، جوش شیرین و پودر سویا اضافه نمایید.
- لباس های نخی نازک بپوشید.
- جهت خاراندن پوست از یک ماساژور یا فشارانگشت و دست روی ناحیه مورد نظر استفاده کنید. به کمک تکنیک های آرامش و حواس پرتی و خیال پردازی، خارش را کنترل کنید. از کیسه کشیدن و خاراندن ناحیه تحت درمان خودداری کند.
- مواد خیلی داغ یا خیلی سرد را روی پوست خود قرار ندهید. از کیسه ی آب گرم، کیسه ی آب یخ یا هرچیز داغ یا سرد دیگر در ناحیه تحت درمان استفاده نکنید.
- ترجیحاً از شامپو بچه به جای صابون استفاده کنید. خود را با حوله لطیف و به آرامی خشک کنید ، با حوله پوست را محکم مالش ندهید.
- فقط از لوسیون ها و محصولات آرایشی و بهداشتی که پزشک یا پرستار توصیه می کنند، استفاده کنید.
- دقت کنید که نشانه های جوهری را که برای پرتو درمانی روی بدن شما مشخص شده است را پاک نکنید.
- پوست بیمار در محل های سرد و مرطوب حالت مطلوب تری دارد. می-توانید با گذاشتن یک کاسه ی آب روی رادیاتور یا استفاده از دستگاه های بخور ، اتاق ها را مرطوب کنید.



یکی از روش های موثر برای درمان و از بین بردن سلول های سرطانی پرتو درمانی است، تاییده شدن این پرتوها به سلول های سرطانی باعث نابودی آن ها می شود. این روش در کنار تاثیر خوبی که در بهبود سرطان دارد عوارضی را نیز به همراه دارد از جمله عوارض آن شامل بی اشتهاپی ، ریزش مو، احساس خستگی، اسهال، تحریکات پوستی و ... می باشد . با بکارگیری توصیه های زیر تا حدودی می توان از بروز یا تشدید این عوارض پیشگیری کرد.

## توصیه های لازم جهت کاهش مشکلات پوستی

- در معرض هوا گذاشتن ناحیه تحت درمان تا حد امکان، به درمان پوست کمک خواهد کرد. از لباس های پنبه ای نرم و آزاد استفاده کنید. لباس هایی مانند کرس و جوراب شلوازی که تنگ یا مزاحم تبادل هوا هستند، نپوشید. وقتی بیرون می روید، کلاه لبه بلند، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند بپوشد.
- پیش از استفاده هر گونه عطر و یا کرم بر ناحیه ی درمان شده بهتر است با پزشک مشورت کنید. آفتاب گاهی حتی در روزهای ابری و زمانی که برای چند دقیقه بیرون از منزل هستید پوست شما را می سوزاند، به ساحل نروید و حمام آفتاب نگیرید.
- از مالیدن پوست در طی حمام گرفتن اجتناب نمایید. قرار دادن کرم های محلول در آب بر روی پوست ۲ بار در هفته ، به ویژه بعد از استحمام توصیه می شود.
- از مصرف ادکلن و محلول بعد از اصلاح اجتناب کنید، زیرا حاوی الکل می باشد . اگر اصلاح می کنید، از ماشین اصلاح برقی استفاده کنید و از لوسیون قبل از اصلاح استفاده نکنید. اگر از نظر پزشک برای شما مشکلی وجود ندارد ۲-۳ لیتر مایع در طول روز مصرف کنید.
- از پوست خود در مقابل باد و سرما محافظت کنید. از آب داغ و گرما اجتناب نمایید.

