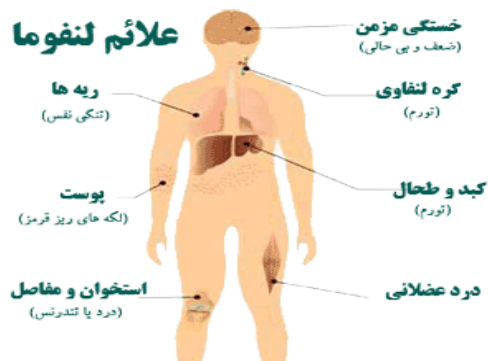




مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

سرطان غده های لنفاوی

(لنفوم)



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-00104

عنوان	سرطان غده های لنفاوی (لنفوم)
تهیه کننده	حدیث شمس الدینی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۷/۳۰

ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت

نایب کننده علمی: آقای دکتر زاهد کریمی - فوق تخصص

خون و انگولوژی

زخم دهان :

- از جمله مشکلاتی که این بیماران با آن روبرو هستند زخم دهان است برای جلوگیری از بروز این امر باید رژیم نرم و مایع مصرف شود از غذاهای سفت و تند پرهیز شود از نی برای نوشیدن استفاده شود.

- از خوردن غذاهایی که جویدن آنها مشکل هست پرهیزید و از غذاهای نرم مثل فرنی و شیربرنج استفاده کنید.

- جهت پیشگیری از زخم دهان از مسواک نرم استفاده کنید.

- از محلولهای تجاری جهت شستشوی دهان استفاده نکنید.

- دهان خود را چهار بار در روز با آب ملایم شستشو دهید.

یبوست :

- افزایش مصرف مایعات و رژیم حاوی فیبر بالا به درمان یبوست کمک می کند . همچنین با نظر پزشک می توان از داروهای ملین استفاده نمود.

“تندرست و سلامت باشید“

منبع :

ترجمه محمد علیها ، ژاله، پرستاری داخلی جراحی (بیماریهای خون)
برونز و سودارث 2018، انتشارات جامعه نگر ویراست
14م، چاپ شش.

تهوع :

- برای از بین بردن این حالت مصرف غذاهای خشک و ساده ، نوشیدنی های مغذی ، نوشیدنی ها و بیسکویت های زنجبیلی توصیه می شود.

احساس سیری سریع :

- برای اینکه این حالت به بیماران مبتلا به لنفوم دست ندهد مصرف وعده های غذایی با حجم کم ولی دفعات زیاد، عدم مصرف نوشیدنی به هنگام خوردن غذا (می توانید نوشیدنی را ۳۰ دقیقه قبل یا یک ساعت بعد از غذا بنوشید) توصیه می شود.
- برای نوشیدن از نی استفاده شود.

تغییرات حس چشایی :

- بیماران مبتلا به لنفوم معمولاً با تغییر حس چشایی روبرو هستند . برای رفع این مشکل باید این بیماران دندانهای خود را به طور مرتب



مسواک کنند ، از دهان شویه های تجویز شده استفاده کنند و همچنین از غذاهایی که مزه خوبی دارند استفاده کنند.



سرطان غدد لنفاوی (لنفوم)

دستگاه لنفاوی شامل شبکه ای از لوله های نازک است که مانند رگ های خونی شاخه شاخه شده و در بافت های بدن گسترش می یابند. گره های لنفاوی در زیر بغل، کشاله ران، گردن شکم و قفسه سینه وجود دارند. لنفوم بیماری است که در سلول های بافت لنفودای ایجاد می شود و در صورت تشخیص به موقع و درمان صحیح قابل کنترل است لنفوم یک بیماری واحد نیست و شامل چندین بیماری متفاوت است که شامل لنفوم هوچکین و غیر هوچکین می باشد.

عوامل خطر آفرین کدام است؟

جنس ، عوامل محیطی ، سن بالا

بیماری لنفوم چه علائمی دارد؟

* تورم بدون درد غده ها و گره های لنفی در گردن زیر بغل و کشاله ران

* تب بدون علت، تعریق شبانه، خستگی مداوم

* کاهش وزن بی دلیل

* خارش پوست

* لکه های قرمز روی پوست

ممکن است مراحل ابتدایی بیماری بدون درد باشد.

لنفوم چگونه درمان می شود؟

درمان به مرحله بیماری ، سن بیمار و نوع سلول های مبتلا بستگی دارد. درمان شامل دارو درمانی اشعه درمانی و یا ترکیبی از این دو خواهد بود. پیوند مغز استخوان و یا جراحی جزئی از درمان می باشد.



تغذیه در لنفوم

- افراد مبتلا به لنفوم معمولاً به انرژی بیشتری نیاز دارند نیاز به انرژی ممکن است در طی درمان لنفوم بوسیله شیمی درمانی و یا در صورت وجود عفونت و درجه حرارت بالای بدن افزایش یابد .
- برای افزایش دریافت انرژی باید موارد زیر را در نظر داشت :
- مصرف میان وعده بین وعده های غذایی اصل مثل بیسکویت ، نان سوخاری



- مصرف شیر و ماست پرچرب

- مصرف بیشتر کره و مارگارین

- استفاده از غذا های سرخ شده اگر قابل تحمل هستند.

- مصرف بیشتر سس مایونز و سایر سس های پرچرب در تهیه ساندویچ و سالادها

- مصرف بیشتر عسل ، شکر ، نوشیدنی ها ، میوه ها و دسر ها



- در ضمن پروتئین برای سالم نگه داشتن و ساختن ماهیچه ها و سلولها لازم می باشد.

-منابع غنی جهت تامین پروتئین شامل :

گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی ، شیر ، پنیر ، ماست ، تخم مرغ آجیل (مغزها) حبوبات است .

- ویتامین ها و مواد معدنی برای حفظ سلامتی بدن لازم می باشند. بیمار باید مکمل ویتامین و املاح را تحت نظر پزشک مصرف کند.

- از خوردن میوه و سبزیجات خام بپرهیزید. میوه بایستی کاملاً ضد عفونی، پوست آن کنده و سپس خورده شود.

- مایعات دریافتی را حداقل ۳ لیتر در ۲۴ ساعت استفاده کنید. از خوردن نوشابه ها یا غذاهای محرک بپرهیزید.



راه حل هایی برای رفع مشکلات موجود در بیماران مبتلا به لنفوم:

کاهش اشتها :

- برای افزایش اشتها باید وعده های غذایی با حجم کم ولی دفعات زیاد و همچنین نوشیدنی های مغذی مصرف شوند. می توانید از پزشک معالجتان درخواست کنید که قرص های افزایش دهنده اشتها برایتان تجویز کند .

