

پیشگیری یا درمان عفونت و خونریزی

به دلیل فقدان بلوغ گلبول های سفید که به جنگ عفونت می روند، بیماران مبتلا به لوسمی در معرض عفونت قرار دارند. کمبود پلاکت ها سبب خونریزی و بروز کبودی در پوست می شود و خونریزی های وسیع، زمانی که شمار پلاکت ها کمتر از ۱۰ هزار در میلی متر مکعب می شود، رخ می دهد. جهت اطلاع بیشتر، پمفلت های شماره ۳۲۴ و ۳۳۲ را مطالعه بفرمایید.

درمان التهاب مخاط (موکوزیت)

ممکن است در تمام دستگاه گوارش به دلیل شیمی درمانی و مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک ها، ضایعاتی به وجود آید، ولی در دهان بیشتر مشاهده می شود. پمفلت شماره ۳۳۶ را مطالعه کنید.

بهبود وضع تغذیه

فرآیند بیماری، میزان نیاز سوخت و ساز بدن را بالا برده و سبب افزایش نیاز های تغذیه ای می شود. از طرفی تغذیه ی بیمار به علت وجود درد و التهاب مخاط ها کاهش می یابد.

۱. رعایت بهداشت دهان قبل و بعد از غذا و مصرف داروی مسکن قبل از خوردن غذا، وضعیت دهان را بهبود و مصرف غذا را بیشتر می کند.
۲. برای کاهش درد در صورت استفاده از بی حس کننده های دهان قبل از خوردن غذا، باید غذایان را آرام تر مصرف کنید تا از گاز گرفتن زبان و مخاط دهان جلوگیری شود.
۳. با نظر پزشک معالج، تهوع را با داروهای ضد تهوع کنترل کنید.
۴. گاهی تهوع بعد از مصرف داروهای ضد میکروبی رخ می دهد.
۵. غذا را به دفعات مکرر و به مقدار کم، مصرف کنید.
۶. غذا از نظر شکل، به صورت نرم و از نظر درجه ی حرارت، ملایم، را بهتر تحمل خواهید کرد.
۷. در صورت ضعف عمومی شدید و یا تحلیل عضلات، با نظر متخصص تغذیه، مکمل های غذایی توصیه می شود.
۸. بهداشت غذایی را به دلیل ضعف سیستم ایمنی، رعایت کنید.
۹. از مصرف سبزیجات و میوه های خام یا میوه هایی که پوست آنها قابل برداشتن نیست، اجتناب نمایید.
۱۰. توزین روزانه (و نیز اندازه گیری جذب و دفع) جهت حفظ تعادل مایعات در بدن مفید است.



۱۱. توزین روزانه (و نیز اندازه گیری جذب و دفع) جهت کنترل مصرف مایعات مفید است.

۱۲. میزان دریافت مایعات را اندازه گیری نموده با میزان دفع مقایسه کنید. میزان مایعات دریافتی باید ۵۰۰ میلی لیتر بیشتر یا حداقل برابر با مایعات خروجی یا ادرار باشد؛ در غیر این صورت بدن با کمبود آب مواجه خواهد شد و سلامتی شما در خطر است.

۱۳. گاهی نیاز می شود بیمار در بیمارستان بستری شده و تغذیه ی کامل وریدی برای حفظ وضع تغذیه، انجام شود.

کاهش درد و ناراحتی

تب عود کننده در لوسمی حاد بسیار معمول است؛ گاهی همراه با لرز بسیار شدید است و سبب بروز دردهای مفصلی و عضلانی می شود.

۱. برای کاهش تب استامینوفن می دهند؛ اما مصرف آن سبب افزایش تعریق می گردد.
۲. خنک کردن توسط آب خنک مفید است، ولی استفاده از آب سرد یا کیسه ی یخ مؤثر نیست، زیرا حرارت از عروق خونی منقبض شده بسختی انتقال داده شود.
۳. پوشش بیمار باید کم شود.
۴. ماساژ آرام پشت و شانه ها باعث افزایش راحتی بیمار می گردد.
۵. التهاب دهان سبب ناراحتی زیادی برای بیمار می گردد.
۶. رعایت بهداشت دهان و مصرف مسکن در کنترل درد ناشی از التهاب مخاط مؤثر است.
۷. درد استخوان و بدن و درد ناشی از التهاب مخاط دهان در این بیماران شایع است.
۸. با فردی که تمرکز و توجه کامل به صحبت های شما دارد، درد دل کنید. تا احساس آرامش بیشتری را تجربه کند.
۹. قبل از شروع خواب، داروهای خود را استفاده کنید؛ تا دچار اختلال و محرومیت از خواب نشوید.
۱۰. شما می توانید دارو را دو ساعت قبل از خواب مصرف کنید؛ تا زودتر خوابیده و تا پاسی از شب بیدار نمانید، از طرفی اثر دارو صبح روز بعد زودتر رفع شده و احساس خواب آلودگی نخواهید داشت.



کاهش خستگی و بهبود وضعیت

یکی از مشکلات شایع بیمار، خستگی است.

۱. تعادل بین فعالیت و استراحت برقرار کنید.
۲. در این راستا برنامه ریزی واقع بینانه و قابل اجرا داشته باشید.
۳. جهت جلوگیری از بروز تغییرات ناشی از بی حرکتی، داشتن فعالیت فیزیکی و ورزشی اهمیت دارد.
۴. استفاده از ماسک فیلتردار با کیفیت بالای انتقال ذرات هوا به بیمار، امکان خارج شدن از اتاق را به شما می دهد.
۵. بیماران مبتلا به نوتروپنی (کاهش سلول های سفید خون) در صورت نداشتن انگیزه برای خروج از اتاقشان، می توانند با داشتن دوچرخه های ثابت، فعالیت فیزیکی در حد مطلوب داشته باشند.
۶. حداقل بر روی صندلی بنشینید یا کمی راه بروید که این بهتر از خوابیدن در بستر است.
۷. این فعالیت ساده می تواند ظرفیت حیاتی ریه ها و نیز جریان خون شما را بهبود ببخشد.

برای حفظ تعادل مایعات و الکترولیت ها بدانید

- دوره های تب و خونریزی و جابجایی شدید مایعات به واسطه ی اسهال یا استفراغ، و مصرف طولانی مدت برخی داروهای ضد میکروبی، سبب نقصان شدید الکترولیت ها و املاح مورد نیاز بدن می گردد.
۱. میزان جذب و دفع به دقت اندازه گیری شود. (بند ۱۲ قسمت تغذیه)
 ۲. توزین روزانه ضرورت دارد. و افزایش وزن به پزشک گزارش شود.
 ۳. از نظر علائم کم آبی بدن مثل خشکی پوست و مخاط یا بروز ورم در اندام ها، خود را بررسی کنید.
 ۴. قبل از هر نوبت شیمی درمانی یا مراجعه به پزشک متخصص خون، آزمایش شمارش سلول های خونی را انجام دهید.
 ۵. نتایج آزمون های آزمایشگاهی به خصوص الکترولیت ها، نیتروژن اوره خون، کراتینین و هماتوکریت را بررسی و با آزمایشات قبلی مقایسه کنید؛ در صورتی که در محدوده طبیعی نبود و یا تغییرات زیادی داشت، نتایج آزمایشات را حتماً به پزشک اطلاع دهید.
 ۶. شمار لکوسیت ها بیشتر از ۳۰۰۰۰۰ در میلی متر مکعب نیاز به درمان اورژانسی می باشد.





یامن اسمہ دواؤ و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

خودمراقبتی در لوسمی

آ-ام- ال و آ- ال- ال
(AML-ALL)



کد محتوا: ۳۴۵

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

۸) در تصمیم گیری برای درمان و تدابیر مراقبتی از خود شرکت کنید.
۹) رفتن به منزل، بسیار خوشحال کننده است؛ ولی گاهی ترخیص از بیمارستان می تواند برای شما اضطراب آور باشد؛ می توانید سوالات خود را به صورت تلفنی از پرستاران بپرسید تا راهنمایی شوید.

۱۰) با توجه به پیشرفت های گسترده علمی، عوارض بیماری تا حدود زیادی قابل کنترل و پیشگیری است؛ سعی کنید با اعتماد به نفس با بیماری مبارزه کنید.

خانواده عزیز احیای نقش فرد در اجتماع گاهاً ضروری است.

تأثیر داشتن روحیه ی معنوی مطلوب

۱. برای ایجاد یا حفظ روحیه معنوی برنامه ریزی و تلاش کنید.
۲. با یک مشاور مذهبی گفتگو کنید.
۳. خانواده نباید به بیمار امید غیر منطقی دهد.

ارتقای مراقبت در منزل و جامعه

وقتی متوجه شوید چه اتفاقی برای شما افتاده، بهتر می توانید با شرایط خود سازگاری کنید. مطالب را در سطح علمی، فرهنگی و میزان علاقه خود از پرستاران درخواست کنید.

۱. در رابطه با علت بیماری، درمان، خطرات، بروز عفونت و نیز خونریزی و نتایج آن از پزشک و پرستار خود کسب اطلاعات کنید.
۲. با افزایش آگاهی در زمینه مراقبت در منزل از مدت زمان بستری در بیمارستان بکاهید؛ دریافت خدمات در منزل از اضطراب شما می کاهد.
۳. زمانی که وضعیت شما تثبیت یافته و بحرانی نیست، در صورت نیاز به تزریق آنتی بیوتیک یا فرآورده های خونی، می توانید به بخش های سرپایی مانند درمانگاه ها مراجعه کنید.
۴. از پرستار خود در رابطه با پیگیری امور درمان راهنمایی بگیرید.

تهیه کننده : اکرم یزدانی؛ کارشناس آموزش سلامت

منبع: درسنامه پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

مشاور علمی: دکتر علی حاجی غلامی "فوق تخصص انکولوژی"

طراحی و تدوین : محمود نصر اصفهانی؛ سوپروایزر آموزش سلامت

بروزرسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) بهمن ۱۳۹۹



۷. کمبود بعضی الکترولیت ها به ویژه پتاسیم و منیزیم نیاز به جایگزینی دارد؛ سیب زمینی، اسفناج، نخود فرنگی، قارچ پخته و چغندر از دسته پتاسیم هستند. کمبود پتاسیم را با خوردن این مواد غذایی کنترل کنید.

۸. منابع منیزیم: بامیه، ذرت، قارچ، شوید خشک، ریحان، پونه، نان خشک گندم، حبوبات، مغزها و پودر کاکائو می باشد. مصرف این مواد غذایی در رفع کمبود منیزیم مؤثر است.

آگاه باشید دریافت کنندگان داروی آمفوتریسین و بعضی آنتی بیوتیک ها، در معرض کمبود بعضی املاح مورد نیاز بدن، هستند.

بهبود مراقبت از خود

۱. رعایت بهداشت بسیار حائز اهمیت می باشد و در صورتی که خودتان در این مورد ناتوان باشید باید از خانواده کمک بگیرید.
۲. با انجام مراقبت های بهداشتی، داشتن تحرک و فعالیت ها، اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.
۳. در پایان دوره درمان، استمداد از واحدهای توانبخشی (فیزیوتراپی، کاردرمان، روانشناس ...) موجب افزایش توانایی مراقبت از خود می گردد.
۴. هنگام ترخیص، در صورت داشتن وسایل خاصی در وریدها، بسیار ضروری است که در مورد هر یک از این اتصالات اطلاعاتی از پرستار خود کسب نمایید.

درمان اضطراب و اندوه

تشخیص لوسمی حاد ممکن است ترس آور باشد. شاید وقت زیادی برای تفهیم و ایجاد آمادگی پذیرش وجود نداشته و باید برای درمان سریع تصمیم گیری شود. از دست دادن عملکرد، نقش ها، مسئولیت های اجتماعی و نیز اعمال طبیعی و روزانه، شما را غمگین خواهد کرد.

- ۱) شما می توانید یک مشاوره ی روانشناسی داشته باشید.
- ۲) در صورت صلاحدید ایشان به روانپزشک مراجعه کنید.
- ۳) میزان اطلاعاتی که نیاز دارید از پرستار خود بپرسید.
- ۴) با یک دوست یا شخصی که با او راحت ترید درد دل کنید.
- ۵) یک کار هنری که علاقمندید تجربه کنید.
- ۶) یک برنامه ورزش ملایم برای خود در نظر بگیرید.
- ۷) گرچه از لحاظ جسمی ضعیف شده اید، می توانید جایگاه خود را در خانواده و اجتماع حفظ کنید.

