



پرتودرمانی

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای
بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی
واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: Pa0306

در صورت بروز احساس نگرانی و اضطراب چه کارهایی انجام دهم؟

سعی کنید آنچه باعث احساس نگرانی و اضطراب شما می شود را بیان کنید.

به معنویات و باورهای دینی اتکا کنید تا با مشکلات راحت تر برخورد کنید.

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 کولادار و کنید.

برای خواب آرام چه اقداماتی انجام دهم؟

برنامه ی خواب و بیداری منظمی داشته باشید.

دوش گرفتن و انجام برخی ورزش های کششی باعث آرامش می شود.

مطمئن باشید دمای اتاق برای خواب مناسب است.

از خوردن الکل و نوشابه های کافئین دار چند ساعت قبل از خواب خودداری کنید.

در صورت سر و صدا از محافظ گوش استفاده کنید.

زمانی که حس چشایی ام مختل شده و طعم غذا برایم تغییر کرده است چه کاری باید انجام دهم؟

در این مواقع بهتر است غذا را سرد میل کنید.

اگر غذا در دهانتان 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 را از بین ببرد.

زمانی که اشتها به خوردن غذا ندارم چه کنم؟

توصیه می شود تعداد وعده های غذایی با حجم کمتر مصرف کنید.

هنگام خوردن غذا نور ملایم و موزیک آرام نئحس خوبی در شما ایجاد می کند.

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.

مددجوی گرامی:

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

در طی رادیوتراپی ممکن است چه عوارضی داشته باشیم؟

- ❖ تغییرات پوستی در ناحیه درمان
- ❖ تغییرات در نحوه ی 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 استراحت 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 مورد بررسی قرار گیرد.

جهت حفظ سلامتی پوست چه کاری می توانم انجام دهم؟

توصیه می شود از پودر، کرم، عطر، لوسیون بعد از اصلاح در ناحیه درمان به هیچ وجه استفاده نکنید.



در پرتودرمانی سر و گردن توصیه می شود بیماران (خصوصا آقایان) از ریش تراش برقی به جای تیغ شیو برای جلوگیری از آسیب پوستی در ناحیه درمان استفاده کنند.

روزی چند بار پوستتان را معاینه کنید و در صورت داشتن قرمزی و 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.

علایم خط کشی شده روی پوست را محافظت کنید و آن را نشویید و پاک نکنید.