



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
Ministry of Health & Medical Education

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مرکز پژوهشی، آموزشی و درمانی امید

فرم آموزشهای ارائه شده به بیمار در زمان ترخیص بخش رادیوتراپی

شماره پرونده: Unit No:			نام خانوادگی: Family Name:		
نام: Name:			نام پدر: Father Name:		
بخش: Ward:			تاریخ تولد: Date of Birth:		
پزشک معالج: Attending Physician:			تاریخ پذیرش: Date of Admission:		
اتاق: Room:			تخت: Bed:		
نحوه ارائه آموزش			آموزش های ارائه شده به بیمار		
چهره به چهره و مکتوب			اسهال ، حالت تهوع و استفراغ ، کم اشتهاپی ، خستگی ، ریزش مو (در درمان های ناحیه سر و صورت) ، تغییرات دهانی در بیماران سر و گردن (شامل : خشکی دهان و گلو ، زخم های دهانی ، کاهش و تغییر حس چشایی ، خرابی دندانها ، عفونت لثه ، بزاق غلیظ) ، تغییرات پوستی و زخم شدن آن ، اختلالات ادراری و مثانه ای ، اختلالات جنسی برای آگاهی از نحوه مواجهه با عوارض احتمالی ذکر شده می توانید به پمفلت ضمیمه شده با عنوان "رادیوتراپی و عوارض آن" مراجعه نمایید.		
چهره به چهره و مکتوب			باید مراقبت ویژه از پوست در حین درمان داشته باشید. باید تماس با پوست ناحیه درمان ملایم باشد ، آن را نباید مالش دهید ، بسایید یا خراش دهید و بخاراندید. نباید چیز بسیار سرد یا گرمی را روی پوست قرار دهید ، هنگام دوش و استحمام با پوست خود ملایم رفتار کنید (می توانید هر روز با آب ولرم دوش بگیرید. هنگام استحمام باید از صابون های خنثی و بدون بو و دئودورانت استفاده کنید ، با قراردادن (نه ساییدن) حوله روی پوست ، خود را خشک کنید.) ، نوشیدن لباس های تنگ و خفه کننده ، در صورت بروز زخم مرطوب حتماً به پزشک یا کارشناسان بخش اطلاع دهید تا محلول ویوله در اختیارتان قرار دهند ، در بیماران ناحیه سر و گردن در صورت بروز زخم های دهانی شستشوی دهان با محلولی حاوی یک چهارم قاشق چای خوری جوش شیرین ، یک هشتم قاشق چایخوری نمک در یک فنجان آب ولرم ، هر یک تا دو ساعت توصیه میشود.		
چهره به چهره و مکتوب			برنامه زمانی برای خوردن و نوشیدن : بعضی از افراد وقتی غذایشان را قبل از رادیوتراپی می خورند احساس بهتری دارند ولی گروهی دیگر این گونه نیستند. بهتر است هرکس برای خود بهترین زمان را برای خوردن و آشامیدن بیابد. وقتی دچار اسهال و حالت تهوع می شوید بهتر است : ۸ تا ۱۲ فنجان نوشیدنی سبک بنوشید. بیشتر غذاهای کم حجم و اسنک مصرف کنید. برای مثال به جای آنکه سه وعده سنگین غذایی بخورید ، ۶-۵ وعده غذای سبک یا اسنک میل کنید. غذایی بخورید که هضم آن برای معده آسان باشد. (غذاهای کم فیبری ، کم چربی ، کم لاکتوز) ، از غذاهای زیر پرهیز کنید : شیر و لبنیات ، غذاهای تند و پرادویه ، غذا یا نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه ، چای و شکلات ، غذاها یا نوشیدنی هایی که باعث ایجاد گاز می شوند مثل : حبوبات ، کلم ، کلم بروکلی و سویا ، غذاهایی که فیبر زیادی دارند مثل میوه و سبزیجات خام ، دانه ها ، غلات و نان های گندمی ، غذاهای سرخ کرده یا چرب ، فست فود در بیمارانی که دچار اختلالات دهان و گلو می شوند این موارد توصیه می شود : انتخاب غذاهایی که راحت بلعیده می شوند. بریدن یا له کردن غذاها تا راحت تر خورده شوند. خوردن غذا های مرطوب مانند حبوبات پخته شده ، پوره سیب زمینی و خاگینه ، غذاهای نرم شده با آب گوشت ، مرغ یا خورشت ، ماست یا سایر مایعات ، نوشیدن مایعات خنک ، نوشیدن مایعات از طریق نی ، خوردن غذاهای ولرم یا غذاهایی که هم دمای اتاق هستند. عدم استفاده از غذاهایی که باعث سوزش یا خراش گلو می شوند (مانند خوردنی ها و نوشیدنی های داغ ، غذاهای پر ادویه و تند ، خوردنی ها و نوشیدنی هایی که اسید بالایی دارند مانند گوجه فرنگی و پرتقال ، غذاهای ترد و برنده مانند چیپس ، ذرت یا سیب زمینی ، تمام مشتقات تنباکو و دخانیات مانند سیگار ، پیپ ، سیگار برگ و تنباکوی جویدنی ، نوشیدنی های حاوی الکل) . انتخاب غذاها و نوشیدنی های پرکالری و پر پروتئین : وقتی بلغ غذا دشوار باشد بیمار کمتر غذا می خورد و در نتیجه وزن از دست می دهد . حفظ وزن نرمال بدن در حین رادیوتراپی بسیار مهم است در نتیجه استفاده از نوشیدنی ها و خوردنی هایی که سرشار از کالری یا پروتئین هستند می تواند کمک کننده باشد. در بیماران دچار اختلالات ادراری فرد باید روزانه ۶ تا ۸ فنجان/ لیوان مایعات بنوشد.		

فعالیت و استراحت	برخی از بیماران هر چند هفته پس از درمان دچار خستگی و ضعف می‌شوند و حتی بعضی از آنها نیز میزان فعالیت روزمره خود را کاهش می‌دهند. لذا می‌توانید فعالیت خود را محدود تر نموده و زمان استراحت خود را افزایش دهید. مدت خواب شبانه را افزایش داده و در صورت نیاز چند استراحت کوتاه داشته باشید. در صورتی که خستگی مفرط مانع فعالیت های اندک روزمره گردد ، باید با پزشک خود مشورت نمایید.	چهره به چهره و مکتوب
مدت زمان درمان	مدت زمانی که بیمار تحت درمان رادیوتراپی قرار گیرد توسط پزشک در پرونده رادیوتراپی مشخص شده است که در روز اول درمان اطلاعات دقیق درمان بیمار از قبیل : تعداد کل جلسات درمان ، روزها و ساعت درمان به بیمار و همراهی ایشان توضیح داده می شود.	چهره به چهره و مکتوب
سایر موارد آموزشی		چهره به چهره و مکتوب
پیگیری های حین و پس از ترخیص	در زمان های مقرر شده حتماً به پزشک خود مراجعه کنید. (توسط کارشناسان درمان این زمان ها در طول دوره درمان یادآوری می شود). آزمایشات خود را طبق دستور پزشک و کارشناسان بخش در زمان های مقرر انجام دهید. پس از انجام دوره درمان رادیوتراپی تاریخ ویزیت پیگیری توسط پزشک برای بیمار تعیین می شود که توجه و پیگیری آن ضروری است.	چهره به چهره و مکتوب
ارتباط با بیمارستان امید	جهت دریافت خدمات آموزشی و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت در ارتباط باشید: ساعت فعالیت : همه روزه صبح ها ۸-۱۳ شماره تماس : ۳۸۴۲۶۲۸۲-۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲ روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان : ۱. وب سایت بیمارستان به آدرس https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/۴۳-uncategories/۴۷-brochure ۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان	
اینجانب تأیید می نمایم که آموزش های فوق را دریافت نموده ام امضا یا اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار		تأیید و امضای کارشناس پرتو درمانی