



## خودمراقبتی در سرطان

### (اسهال)

گروه هدف: بیمار



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

با نظارت دکتر رخشا

(متخصص انکولوژی - رادیوتراپی)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

- ◀ پس از شروع اسهال ۵ پوند یا بیشتر وزن از دست داده است.
- ◀ شکم درد جدید یا گرفتگی و کرامپ برای ۲ روز یا بیشتر دارد.
- ◀ به مدت ۱۲ ساعت یا بیشتر ادرار ندارد.
- ◀ به مدت ۲۴ ساعت یا بیشتر مایعات نخورده است.
- ◀ هنگامی که درجه حرارت از طریق دهان کنترل می شود، تب ۵، ۱۰۰ درجه فارنهایت یا بالاتر دارد.
- ◀ شکم متورم یا برآمده است.
- ◀ برای چند روز دچار یبوست شده است و سپس مقدار کمی اسهال یا نشت مدفوع مایع دارد، که می تواند نشان دهنده فشردگی (یبوست شدید) باشد.

منبع:

[www.pishgiri.ir](http://www.pishgiri.ir)

### مراقبان چه می توانند انجام دهند

- ◀ مصرف حدود ۳ لیتر مایعات هر روز توسط بیمار را مشاهده کنید.
- ◀ تعداد دفعات اجابت مزاج را برای کمک به تصمیم گیری پزشک ثبت کنید.
- ◀ قبل از استفاده از هرگونه داروی ضداسهال آن را با پزشک چک کنید. بسیاری از این ترکیبات که مانند آسپرین هستند، می توانند هرگونه مشکلات خونریزی را بدتر کنند. در مورد استفاده از داروی تجویز شده با پزشک صحبت کنید.
- ◀ ناحیه مقعد را از نظر قرمزی، پوسته پوسته شدن و پوست شکسته بررسی کنید.
- ◀ تخت و صندلی را قرار دادن پوشش پلاستیکی زیر باسن پوشش دهید زمانی که بیمار روی آنها دراز می کشد یا می نشیند.

### با پزشک تماس بگیرید اگر بیمار

- ◀ اگر بیمار ۶ نوبت یا بیشتر اجابت مزاج شل و آبکی در روز دارد که در طی ۲ روز بهبود نیابد.
- ◀ خون در اطراف ناحیه مقعد و یا در مدفوع دارد.

## تا زمانی که کنار هم هستیم سرطان پایان زندگی

### نیست

اسهال عبور مدفوع شل یا آبکی ۳ بار یا بیشتر در یک روز با یا بدون ناراحتی است. زمانی اتفاق می افتد که آب از روده به دلایلی جذب نمی شود.

گاهی اوقات، اسهال با سرریز مایعات روده ای از اطراف مدفوع که تا حدودی روده (این فشردگی نامیده می شود) را مسدود کرده است، ایجاد می شود. علل دیگر عبارتند از: شیمی درمانی، پرتودرمانی به شکم، داروها، عفونت ها، عمل جراحی، مکمل های غذایی مایع که بیش از حد با ویتامین ها و مواد معدنی و قند و الکترولیت ها تغلیظ شده است و رشد تومور.

اسهال ناشی از شیمی درمانی یا پرتو درمانی ممکن است سه هفته پس از درمان به پایان برسد.

## بیمار چه می تواند انجام دهد

سعی کنید از رژیم غذایی مایعات شفاف (که شامل آب، چای کم رنگ، آب سیب، هلو یا شربت زردآلو، آب گوشت و ژلاتین بدون هیچ ماده جامد اضافی) زمانی که اسهال شروع می شود، و یا زمانی که شما احساس می کنید که ممکن است شروع شود، استفاده کنید. از نوشیدنی های اسیدی مانند آب گوجه فرنگی، آب مرکبات و نوشابه های گازدار اجتناب کنید.

◀ وعده های غذایی کوچک و مکرر بخورید. غذاهای بسیار داغ یا تند و ادویه دار استفاده نکنید.

◀ از غذاهای چرب، سبوس، میوه های خام و سبزیجات اجتناب کنید.

◀ الکل ننوشید یا از توتون و تنباکو استفاده نکنید.

◀ از شیر یا فرآورده های شیری اگر اسهال را بدتر می کند، اجتناب کنید.

◀ منطقه مقعد خود را با صابون ملایم پس از هر اجابت مزاج تمیز کنید، به خوبی با آب گرم شستشو دهید و به آرامی خشک کنید. یا از دستمال مرطوب بچه پس از هر اجابت مزاج

استفاده کنید.

◀ مطمئن شوید که رژیم غذایی شما شامل غذاهای سرشار از پتاسیم می باشد (مثل موز، سیب زمینی، زردآلود و نوشیدنی هایی مانند Gatorade یا Powerade. پتاسیم یک ماده معدنی مهم است که شما ممکن است آن را از طریق اسهال از دست بدهید.

◀ مقدار و دفعات اجابت مزاج را پیگیری کنید.

◀ از پماد ضدآب مانند پماد A&D یا وازلین در ناحیه مقعد استفاده کنید.

◀ نشستن در وان آب گرم یا حمام نشسته ممکن است به کاهش ناراحتی کمک کند.

◀ داروی تجویز شده برای اسهال توسط پزشک را مصرف کنید.

◀ هنگامی که اسهال در حال بهبودی است، سعی کنید مقدار کمی از غذاهایی که آسان

هضم می شوند مانند برنج، موز، پوره سیب، ماست، پوره سیب زمینی، پنیر کم چرب

خانگی و نان برشته خشک بخورید. اگر اسهال پس از یک یا دو روز بهتر شد، خوردن وعده

های غذایی منظم کوچک را شروع کنید.