

## سرطان واژن

### مراقبت در منزل:

-همواره به صورت منظم حداقل هر دو ماه و حداکثر هر چهار ماه به پزشک مراجعه کنید. تحت نظارت پزشک بودن از مهمترین اقدامات درمانی شما می باشد.

-به محض احساس درد و قبل از این که درد شدید شود داروهای مسکن تجویز شده توسط پزشک خود را طبق دستورات داده شده مصرف کنید. این درد همیشه قابل کنترل میباشد.

-داروهای تجویز شده توسط پزشک را به صورت منظم و دقیقاً طبق دستورات وی مصرف کنید. در صورتی که با مصرف داروها مشکلات جانبی برای شما ایجاد شد حتماً پزشک خود را در جریان بگذارید.

-از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید. در صورتی که حس میکنید اشتهاهی چندانی برای خوردن ندارید سعی کنید به جای مصرف یک یا دو وعده غذایی سنگین، تعداد وعده های غذایی را افزایش داده و میزان غذا در هر وعده را کم کنید.

-مواد غذایی با پروتئین و کالری بالا را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا به این ترتیب از کاهش انرژی و وزن خود پیشگیری کنید.

-برای حفظ انرژی و قدرت خود سعی کنید از کاهش وزن پیشگیری کنید.

-وعده های غذایی اصلی خود را زودتر بخورید.

-به اندازه کافی بخوابید و استراحت کنید، بهتر است که محیط اتاق خواب شما حین خواب تاریک، ساکت و خنک باشد.

-همواره به صورت منظم ورزشهای سبک انجام دهید ولی سعی کنید خود را خسته نکنید و به انجام کارهایی مشغول شوید که از آن لذت می برید.

- اقداماتی در جهت کاهش فشار کاری و استرس خود انجام دهید و انواع روشهای آرام سازی را یاد بگیرید.
- در مورد احساسات خود با دیگران صحبت کنید، شاید از این طریق قادر به درک و کنار آمدن با احساسات خود باشید.
- عضو گروه های حمایتی مرتبط با بیماری خود شوید و با افرادی که بیماری مشابه شما را داشتند ارتباط برقرار کنید.
- از طریق انجام برخی کارهای هنری مانند درست کردن انواع کارهای دستی، نوشتن، نقاشی کردن و .... استرس خود را تخلیه کنید.
- به خود و بدن تان اهمیت بدهید، به اندازه کافی استراحت کنید، بخوابید و کارهایی که از انجام آن لذت می برید را انجام دهید.
- در صورتی که حالت تهوع و استفراغ دارید از نکات زیر پیروی کنید:
- برای جلوگیری از کم آبی بدن به میزان بسیار زیاد مایعات بنوشید. به حدی که رنگ ادرار شما زرد کم رنگ شود. مایعات ساده و بدون کافئین مصرف کنید.
- در صورتی که مبتلا به بیماریهای قلبی، کلیوی یا کبدی میباشید و محدودیت مصرف آب و مایعات دارید، قبل از افزایش میزان آب مصرفی خود با پزشک مشورت کنید.
- هنگامی که توانایی خوردن خود را بازیافتید از 12 تا 48 ساعت شروع به مصرف سوپ و غذاهای سبک کنید.
- در چنین شرایطی ژله، نان تست، بیسکویت های نمکی و غلات پخته شده در چنین شرایطی انتخاب های مناسبی هستند.
- نتیجه پاتولوژی را پیگیری کنید و با جواب آن به کلینیک مراجعه کنید

### در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید

-خونریزی شدید و خروج لخته های خونی از واژن به حدی که هر دو ساعت یک بار شما مجبور به تعویض نوار بهداشتی خود باشید.

-احساس سبکی سر، سرگیجه و غش و ضعف

-علائم عفونت ادراری مانند وجود خون و چرک در ادرار، ادرار دردناک، درد در شکم و کشاله ران، درد در ناحیه زیر قفسه سینه در کمر

-حالت تهوع، استفراغ و دردی که با مصرف داروها کنترل نشود.

-کاهش سریع وزن، احساس اضطراب یا ناراحتی شدید.

-علائمی که بهبود نمی یابند و فقط بدتر می شوند.

-در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده