



خودمراقبتی در سرطان

(آنمی)

گروه هدف: بیماران سرطانی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

با نظارت دکتر رخشا

(متخصص آنکولوژی - رادیوتراپی)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

با پزشک تماس بگیرید اگر بیمار

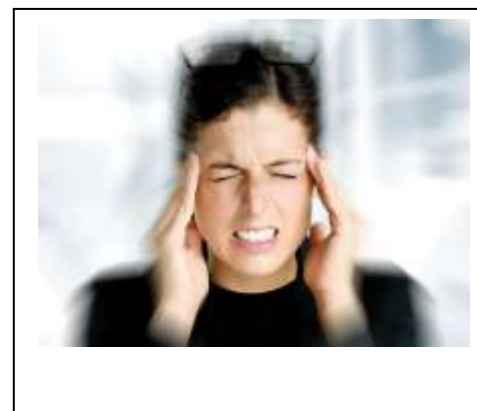
- درد قفسه سینه دارد .
- تنگی نفس هنگام استراحت دارد.
- احساس سرگیجه یا ضعف دارد.
- گیج است و یا نمی تواند تمرکز کند .
- برای بیش از ۲۴ ساعت قادر به خارج شدن از تخت نمی باشد.
- خون در مدفوع او وجود دارد .
- استفراغ قرمز روشن یا قهوه ای تیر دارد.

منبع:

www.pishgiri.ir

مراقبان چه می توانند انجام دهند

- دوستان و اعضای خانواده برای تهیه غذا، تمیز کردن خانه و انجام دادن کارهای بیمار برنامه ریزی کنند. شما می تونید از وب سایت هایی که به سازماندهی این موارد کمک می کنند، استفاده کنید یا از اعضای خانواده بخواهید تا این موارد را برای شما جستجو کنند.
- گیجی، ضعف یا سرگیجه و علائم دیگر بیمار را نظارت کنید.



- یک رژیم غذایی متعادل که شامل پروتئین (گوشت، تخم مرغ، پنیر و حبوبات مانند نخود و لوبیا) باشد، بخورید و در روز ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید، مگر اینکه به شما دستورالعمل های دیگری داده شده باشد.



بیمار چه می تواند انجام دهد

- بین استراحت و فعالیت تعادل برقرار کنید.
- اگر شما قادر به انجام کارهای معمول خود نیستید، آن را با پزشک در میان بگذارید.
- زمانی که شما انرژی بیشتری دارید برای فعالیت های مهم خود برنامه ریزی کنید.



درصد هموگلوبین توانایی سلول های قرمز خون در حمل اکسیژن را اندازه گیری می کند. محدوده طبیعی هموگلوبین حدود ۱۴.۵ تا ۱۸ برای مردان و ۱۲ تا ۱۶ برای زنان است. اکثر مردم با درصد هموگلوبین پایین تا میزان ۱۰ هم هنوز خوب می باشند. سطح هموگلوبین پایین، کم خونی یا آنمی نامیده می شود.

در جستجوی چه مواردی باشیم

خستگی جدید و یا وخیم تر شدن خستگی که باعث می شود انجام فعالیت های منظم برای شما سخت تر می شود.

-درد قفسه سینه یا تنگی نفس

-رنگ پریدگی پوست، بستر ناخن ها یا لثه ها

-سرگیجه

-ضعف

-مدفوع قرمز روشن، قرمز تیره یا سیاه (خون در مدفوع)

(دو مورد آخر نشانه ای از خونریزی است، که می تواند باعث کم خونی شود.