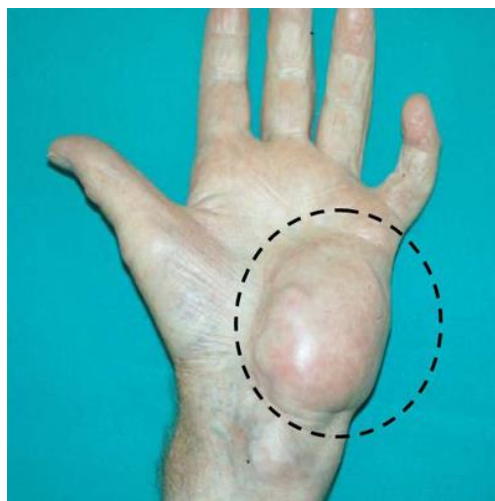


✓ شما ممکن است علایمی مانند احساس درد شدید (بیشتر در شب) در ناحیه تومور همراه با تب خفیف، شکستگی سریع استخوان‌های دست و پا بدون دلیل یا با یک ضربه ملایم، شکم درد شدید، کاهش وزن و لنگ زدن در ناحیه پا را تجربه کرده باشید.



بیمار گرامی؛ وقتی تومور در استخوان ها، عضلات، اعصاب و رگ های خونی ایجاد می شود، سارکوم اتفاق می افتد.



آموزش به بیمار و خانواده

سارکوم (سرطان عضله و استخوان)



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P046

منبع: Medlineplus.gov

با این کارها می توانید عوارض همراه
با لنفوم را مدیریت کنید:

- ✓ به طور منظم بعد از درمان فعالیت بدنی کنید.
- ✓ رژیم غذایی سالم سرشار از سبزیجات، میوه ها، مرغ و ماهی مصرف کنید و رژیم غذایی با قند، چربی و گوشت قرمز یا کنسروها را کمتر مصرف کنید.
- ✓ مشروبات الکلی مصرف نکنید.
- ✓ اگر سیگار می کشید آن را ترک کنید.
- ✓ جهت احساس خستگی طولانی می توانید فعالیت بدنی سبک تا متوسط داشته باشید.
- ✓ جهت جلوگیری از عفونت و خونریزی به طور مرتب دستان خود را بشویید.

- ✓ جهت خشکی دهان از آبنبات سخت استفاده کنید.
- ✓ از غرغره کردن آب نمک یا جوش شیرین حل شده در یک فنجان آب گرم برای شستشوی دهان استفاده کنید.
- ✓ از شلوعی یا افرادی که مریض هستند خودداری کنید.
- ✓ جهت ریزش مو از کلاه گیس، روسری و کلاه استفاده کنید.
- ✓ از یک مسواک نرم استفاده کنید.
- ✓ به جای تیغ از ریش تراش برقی استفاده کنید.
- ✓ جهت از دست دادن اشتها در طول روز وعده های غذایی کوچک با دفعات زیاد استفاده کنید.
- ✓ قبل از غذا پیاده روی کنید.

✓ برای افزایش انرژی به یک وعده غذایی، روغن زیتون، شیر یا ماست را اضافه کنید.

✓ از چای نعناع، چای زنجبیل جهت جلوگیری از تهوع یا استفراغ استفاده کنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)
صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237
روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:
1. وب سایت بیمارستان به آدرس:
<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>
2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان
صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

