

آموزش به بیمار و خانواده

سرطان پستان



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P008

منبع: Medlineplus.gov

با این کارها می توانید عوارض
همراه با سرطان پستان را
مدیریت کنید:

✓ جهت جلوگیری از افسردگی
ورزش کنید و تمرینات تنفس
عمیق انجام دهید.

✓ از دعا و مراسمات معنوی غافل
نشوید.

✓ جهت ریزش مو بعد از شیمی
درمانی و پرتو درمانی از مقدار
کم شامپو و برس های نرم
استفاده کنید.

✓ کلاه گیس بخرید .

✓ از روسری یا کلاه استفاده کنید.

بیمار گرامی؛ سرطان پستان
وجود توده سرطانی در پستان
است عوامل خطری که باعث این
سرطان می شود شامل چاقی،
مصرف قرص های ضد بارداری،
نوشیدن الکل، نداشتن فرزند و ...
می باشد.

شما ممکن است علائمی مانند
توده در پستان، تغییر در اندازه یا
شکل پستان و ترشحات از نوک
پستان را تجربه کرده باشید.



✓ جهت احساس خستگی طولانی می توانید فعالیت بدنی سبک تا متوسط داشته باشید.

✓ جهت مراقبت از پوست از آلوئه ورا و نرم کننده پوست استفاده کنید.

✓ از ضد آفتاب استفاده کنید.

✓ قبل از اشعه درمانی از هیچگونه کرم استفاده نکنید.

✓ غذاهای تند و چرب استفاده نکنید.

✓ جهت خشکی دهان از آب نبات سخت استفاده کنید.

✓ جهت جلوگیری از عفونت و خونریزی به طور مرتب دستان خود را بشوید.

✓ جهت درد گلو و دهان از غذاهای نرم استفاده کنید.

✓ از غرغره کردن آب نمک یا جوش شیرین حل شده در یک فنجان آب گرم برای شستشوی دهان استفاده کنید.

✓ از شلوغی یا افرادی که مریض هستند خودداری کنید.

✓ از یک مسواک نرم استفاده کنید.

✓ جهت از دست دادن اشتها در طول روز وعده های غذایی کوچک با دفعات زیاد استفاده کنید.

✓ مایعات زیاد و سبزیجات و میوه ها را مصرف 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

