

آموزش به بیمار و خانواده

سرطان معده



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P044

منبع: Medlineplus.gov

✓ شما ممکن است علایمی مانند
درد و سوزش معده، اختلال در
بلع، نفخ، کاهش وزن بدون
دلیل، خستگی، مدفوع خونی،
تهوع یا استفراغ را تجربه کرده
باشید.



بیمار گرامی؛ وقتی توده سرطانی
در معده شما ایجاد می شود،
سرطان معده اتفاق می افتد.



با این کارها می توانید عوارض همراه
با سرطان معده 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 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.
- ✓ جهت جلوگیری از عفونت و خونریزی به طور مرتب دستان خود را بشویید.
- ✓ از شلوغی 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.

- ✓ برای افزایش انرژی به یک وعده غذایی، روغن زیتون، شیر یا ماست را اضافه کنید.
- ✓ قبل از غذا پیاده روی 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

