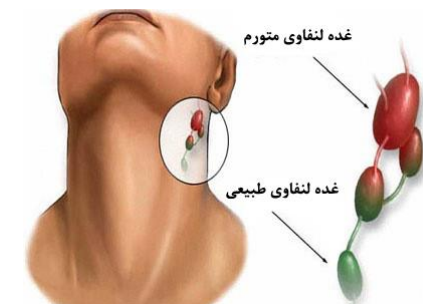


آموزش به بیمار و خانواده

لنفوم (سرطان غدد لنفاوی)



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P045

منبع: Medlineplus.gov

✓ شما ممکن است علائمی مانند تب، تعریق شبانه، بزرگ شدن غده لنفاوی گردن، زیر بغل و کشاله ران، کاهش وزن بدون دلیل، درد های شکمی، تهوع یا استفراغ را تجربه کرده باشید.



بیمار گرامی؛ وقتی سلولهایی در بدن که مسئول دفاع بدن و کنترل عفونت هستند شکل غیر طبیعی پیدا کرده و زیاد می شوند این بیماری اتفاق می افتد.



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 خشکی دهان از آبنبات سخت استفاده کنید.

✓ قبل از غذا پیاده روی کنید.

✓ از غرغره کردن آب نمک یا یک قاشق چایخوری 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 بشوید.

✓ 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 از 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

