

- هنگام بلند کردن بیمار از چهار مشکلات حرکتی پشت خود را صاف نگه دارید و از زانوها خم شوید
- همیشه چرخهای تخت یا صندلی چرخدار را قفل مایید.
- هنگام چرخاندن بیمار روی تخت همیشه او را به سمت خود بچرخانید.
- کف اتاق را خالی کنید تا هنگام کمک کردن به بیمار روی اجسام نیفتد.

- داروهای تجویز شده را طبق دستور مصرف کنید.
- هنگام استراحت در بستر پاهای خود را با کمک بالش بالاتر قرار دهید.
- رمشهای حفظ کننده حرکت مفاصل تحت نظر پزشک و پرستار و یا فیزیولوژیست انجام دهید.
- هنگام استراحت در بستر حداقل هر 2 ساعت جابه جا شوید.
- هنگام راه رفتن یا ایستادن از وسایل کمکی مثل واکر و یا عصا استفاده کنید.
- هنگام استراحت حداقل هر 2 ساعت جا به جا شوید.
- هنگام ایستادن یا راه رفتن کفش بپوشید.
- درباره‌ی حوهی مصرف کاهش مکبات پزشک صحبت کنید.

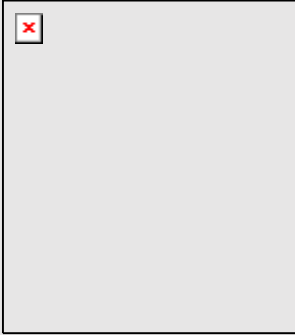
اقدامات مراقبین در خصوص ادم بیمار:

- مراقب علائم جدید خصوصاً تنگی نفس و ادم صورت.
- به بیمار توصیه کنید که هنگام نشستن یا درازکشیدن ادم متورم را تا حد امکان بالا بیاورد.
- هر دو روز بیمار را وزن کنید و نتیجه را با تاریخ یادداشت کنید.
- مصرف مک را محدود کنید.

ادم (ورم) به معنی تجمع آب در بافتهای بدن است. علل شایع آن جمع شدن آب و مک (به دلیل استفاده برخی از داروها و یا ارسایی قلبی، کلیوی و کبدی) تغذیه ناکافی، تومورهای لگنی، سداد در مسیر سیاهرگ و یا سیستم لنفاوی است. مایع ممکن است در شکم تجمع یابد که در این حالت آسیت میگویند و شکم متورم می‌شود.

چه علائمی را باید دنبال کرد:

- تورم و بزرگ شدن ساق پا در وضعیت شسته، ایستاده یا موقع راه رفتن
 - تنگ شدن حلقه انگشتان
 - احساس کشش در دستها
 - تورم و باد کردن شکم
 - اختلال در تنفس به خصوص در وضعیت درازکش
 - افزایش ضربان قلب و تپش
- قلب بیمار چه اقداماتی میتواند انجام دهد:
- مصرف مک را محدود کنید و از خوردن غذاهای پر مک بپرهیزید.



مجتبیٰ معتمدی و فوق تخصصی شهید مطهری

تهیه کننده نیلوفر کریمیان فرد

رابط آموز □ بخش شیمی درمانی

تایید کننده سرکار خانم توکلی

سوپروایزر آموز □

ادم و مشکلات حرکتی در بیماران

تحت شیمی درمانی

پاییز 0011

□ افزایش وزن بیش از 2/5 کیلوگرم در طی یک هفته

منابع:

American cancer society 2018.web

- اگر بیمار لازم است برای مدتی تنها باشد، مطمئن شوید که تلفن و شماره‌های اضطراری در دسترس وی قرار دارد. □ مراقب هر گونه علائم جدید خصوصا تنگی نفس باشید.

□

در موارد زیر حتما با تیم درمان تماس بگیرید

- عدم توانایی در غذا خوردن به مدت یک روز یا بیشتر.
- ادرار □ کردن یا ادرار بسیار کم به مدت یک روز یا بیشتر.
- اگر بعد از فشار دادن در □ احیه متورم جای □ گشت فرو رفته باقی بماند.
- تورمی که از دستها و پاها به سمت بالا بیاید.
- ورم کردن و بزرگ شدن شکم.
- قرمزی یا گرمای □ احیه متورم.
- تنگی نفس یا تپش قلب.
- تورم صورت یا گردن خصوصا صبحها