



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهید رحیمی

احساس خستگی شدید در بیماران تحت شیمی درمانی



شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان	احساس خستگی شدید در بیماران تحت شیمی درمانی
تهیه و تنظیم	شهرام احمدی
سمت	کارشناس پرستاری- کارشناسی ارشد فیزیولوژی پزشکی
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	دکتر یحیی بهاروند

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

* فعالیت فیزیکی ملایم ، و افزایش تدریجی مقدار آن می تواند به بازتوانی سیستم عضلانی کمک کند.



شماره تلفن بیمارستان: ۰۸۳۳۳۳۶۱۴۲

بخش آنکولوژی: ۰۲۶۷۶-۲۵۴۴

آموزش همگانی: ۰۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.lums.ac.ir



* در روزهایی که احساس خستگی دارید از غذاهای حاضری که نیاز به زمان کمتری برای پخت و پز و یا تمیز کردن دارند نظیر ساندویچ مرغ و یا اسنک تهیه شده از گوشت چرخ کرده استفاده نمایید.

* برای جلوگیری از هدر رفتن انرژی‌تان جهت شست و شو و تمیز کردن در روزهایی که کسل هستید و احساس خستگی می کنید. از ظروف مناسب یکبار مصرف استفاده نمایید.

* مصرف میوه و آب میوه تازه فصل ، یکی از اقدامات مفید است. میوه ها سرشار از ویتامین هستند . ویتامین C در ترمیم بافت های آسیب دیده نقش حیاتی دارد ، همچنین موجب ارتقای سیستم ایمنی می گردد. آب میوه تازه این مزیت را داراست که می توان عصاره چند واحد میوه را در یک لیوان خلاصه کرد.

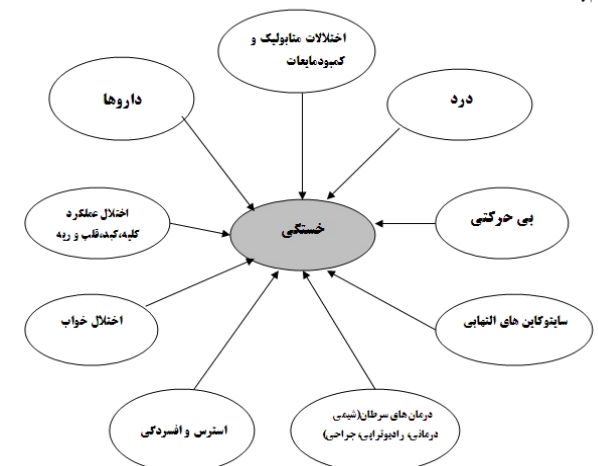


خستگی در بیماران تحت شیمی درمانی

طی انجام مراحل درمان و در اثر مصرف دارو یا شیمی درمانی امکان احساس خستگی شدید و خواب آلودگی وجود دارد.



خستگی یکی از شایع ترین و ناراحت کننده ترین عوارض سرطان و درمان های مربوط به آن می باشد. تجربه خستگی توسط بیماران مبتلا به سرطان می تواند ابعاد مختلف زندگی آن ها را تحت تاثیر قرار دهد و مشکلات متعددی را در پی داشته باشد.



توصیه های مهم در این زمینه شامل:

- * بهتر است تهیه غذا را به روزهای که حال عمومی شما بهتر است موکول نمایید و در این روزها برای سایر روزهایی که ممکن است حال شما خوب نباشد نیز آشپزی کرده و در فریزر نگهداری کنید.
- * برای کاهش زمان آماده سازی و پخت و پز هر زمانی که حس بهتری دارید فریزر را از مواد غذایی خوب و مناسب پر کنید.
- * سعی کنید در روزهایی که حال عمومی شما مساعد نیست از غذاهایی که نرم و بلع آنها راحت است نظیر سوپ ها، تاس کباب و سوپ های تهیه شده از گوشت همراه با آرد استفاده نمایید.
- * قدم زدن کوتاه مدت و یا ورزشهای سبک را اگر ممکن است انجام دهید.
- * فعالیتهای آسانتر و کوتاه مدت تر را انجام دهید.
- * برنامه روزانه منظم داشته باشید و زمانی کافی برای استراحت اختصاص دهید.



- * مصرف عسل ، خرما ، گردوی تازه ، زیتون ، آلو بخارا ، سبزی های تازه ، شیر و لبنیات بصورت روزانه ، به تامین نیاز های ضروری عضلات و استخوانها و بازگشت قوای فیزیکی کمک می کند.
- * به گروههای حمایتی ملحق شوید . صحبت کردن با افراد دیگر در تخفیف ضعف شما کمک می کند . شما ممکن است از دیگری چیزهای خوبی یاد بگیرید .



- * اجازه بدهید در بعضی کارهای که قبلاً انجام می داده اید به شما کمک کنند .
- * میزان ضعف روزانه خود را ارزیابی کنید و برنامه ریزی خود را بر آن اساس قرار دهید .
- * بهتر است بجای استراحت طولانی مدت، استراحتهای کوتاه مدت داشته باشید.
- * به صورت متناوب و با زمان کوتاه در روز استراحت کنید به ویژه سعی کنید قبل از خوردن وعده های اصلی غذا استراحت نمایید.

