



بسمه تعالی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



### عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان معده

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۱ از ۹	INS-PR-44/A

#### تعریف بیماری سرطان معده :

در سرطان معده، تومور در هر قسمت از معده می تواند ایجاد شود. تومور به مخاط محیطی راه یافته و می تواند از دیواره معده به اندام ها و ساختارهای مجاور نفوذ کند. سن ابتلا به بیماری ۷۰-۴۰ سال بوده اما افراد جوان تر را نیز می تواند درگیر کند و در مردان بیشتر از زنان دیده می شود.

#### علل شایع بروز سرطان معده :

- مصرف بالای نمک در رژیم غذایی
- مصرف بالای ترشی در رژیم غذایی
- مصرف غذاهای دودی در رژیم غذایی
- کمبود مصرف میوه و سبزی در رژیم غذایی
- التهاب مزمن معده
- زخم معده و حضور باکتری هلیکوباکتر پیلوری
- نوعی کم خونی به نام آنمی پریشیوز

#### علائم:

- در مراحل اولیه نشانه ای ممکن است وجود نداشته باشد
- نشانه های اولیه مثل درد که با مصرف آنتی اسیدها تسکین یافته و شبیه زخم معده می باشد
- سوء هضم
- بی اشتها
- کاهش وزن
- درد شکم درست بالای ناف
- احساس پری بعد از غذا
- کم خونی



بسمه تعالی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان معده

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۲ از ۹	INS-PR-44/A

- تهوع ، استفراغ

تشخیص:

- علائم بالینی و معاینه بالینی

- سونوگرافی

- اندوسکوپی

- CT اسکن

- لاپاراسکوپی و نمونه برداری

درمان:

- جراحی و خارج کردن تومور از معده یا برداشتن قسمتی از معده یا کل معده

- شیمی درمانی

- پرتو درمانی

نکات آموزشی :

- محل زخم جراحی طبق دستور پزشک پانسمان شود.

- مصرف سیگار و نوشیدن مشروبات الکلی ممنوع می باشد.

- داروها و آنتی بیوتیک های تجویز شده به موقع مصرف شده و دوره آنتی بیوتیک کامل شود.



- در صورت بروز درد از داروهای مسکن تجویز شده استفاده شود.

- درد و حساسیت در ناحیه عمل و احساس کشیدگی و سوزش ممکن است برای چند ماه باقی بماند.

- کنترل وزن

- چک علائم کم آبی ( تشنگی، خشکی مخاط، کاهش قوام پوست، افزایش ضربان قلب و کاهش دفع

ادرار)

	<b>بسمه تعالی</b> دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی			
<b>عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان معده</b>				
کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-44/A	۳ از ۹	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

### آموزش حین ترخیص:

- در صورت مشاهده هر کدام از علائم نشان دهنده عفونت فورا به پزشک مراجعه شود این علائم شامل:
  - تب
  - قرمزی در محل برش جراحی
  - تورم در محل برش جراحی
  - درد در محل برش جراحی
  - گرمی پوست در محل برش جراحی در هنگام لمس
  - خروج ترشحات چرکی در محل برش جراحی می باشد.
- در هنگام مراجعه به مرکز درمانی حتما مدارک قبلی و داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید.
- داروها به موقع و سر وقت مصرف شود و در صورت وجود هر گونه عارضه ای و حساسیت به دارو با پزشک مشورت شود.
- جهت رفع هر گونه ابهام و سوال در رابطه با بیماری، داروها و .. شماره داخلی بخش (۳۲۱۲۵۲۸۴) می باشد.
- الکل و دخانیات ترک شود.
- حمایت عاطفی کافی برقرار شود.
- سطوح تغذیه ای مطلوب حفظ شود.
- تعادل مایعات و الکترولیتها حفظ شود.
- بیمار آموزش مراقبت از زخم را یاد بگیرد.
- محل زخم جراحی طبق دستور پزشک پانسمان شود.
- داروها و آنتی بیوتیک های تجویز شده به موقع مصرف شده و دوره آنتی بیوتیک کامل شود.
- در صورت بروز درد از داروهای مسکن تجویز شده استفاده شود.



بسمه تعالی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان معده

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۴ از ۹	INS-PR-44/A

- درد و حساسیت در ناحیه عمل و احساس کشیدگی و سوزش ممکن است برای چند ماه باقی بماند

**فعالیت:**

- توصیه می شود که فعالیت ورزشی به صورت منظم و سبک صورت گیرد.
- از ورزش در هوای گرم و خشک پیشگیری شود.
- قبل و بعد از ورزش آب کافی نوشیده شود.
- فعالیت هایی مانند پیاده روی، طناب زدن و دوچرخه سواری مفید می باشد.
- از نشستن های طولانی مدت پرهیز شود.

**رژیم غذایی:**

- غذا در حجم کم و وعده های بیشتر مصرف شود.
- مصرف مکمل های غذایی و غذاهای پرکالری و پر ویتامین لازم می باشد.
- در صورت برداشتن کل معده مصرف ویتامین B12 الزامی است.
- مصرف مایعات به همراه غذا ممنوع است و مایعات بهتر است یک ساعت قبل یا پس از غذا نوشیده شود.
- مصرف چربی و مواد قندی کمتر شود.
- از مصرف غذاهای ادویه دار خودداری شود.
- در صورت بروز هر یک از موارد زیر به پزشک مراجعه شود، این عوامل شامل:
  - تب، لرز و تعریق
  - قرمزی محل عمل
  - بوی نامطبوع و خروج ترشحات از ناحیه عمل
  - تهوع
  - استفراغ
  - تورم شکم



بسمه تعالی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان معده

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۹ از ۹	INS-PR-44/A

• درد و یا سفتی شکم

- لازم است بیمار/ همراه بیمار بعد از خروج از بیمارستان مراقبتهایی را انجام دهد تا کمترین عوارض ایجاد شوند. لذا ضروری است به نکات زیر توجه کافی نموده و اجرا نمایید:
- غذا را به مقدار کم و در وعده های متعدد میل نمایید (پنج تا شش مرتبه در روز).
  - غذا را آهسته میل نمایید و آن را کاملا بجوید تا بزاق به غذا اضافه گردد و بهتر هضم شود.
  - از غذاهای خیلی خیلی سرد، ادویه ها (لفل، زردچوبه، زعفران، زیره و ....)، پیاز و سیر، قهوه، کاکائو، ترشی ها، انواع نوشابه ها (کوکاکولا، کانادا، وپسی) پرهیز نمایید.
  - از خوردن و آشامیدن سه ساعت قبل از خواب اجتناب نمایید.
  - از مصرف آب در طی غذا خوردن پرهیز نمایید.
  - بیمار باید در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته غذا بخورد و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در این وضعیت باقی بماند تا تخلیه معده با تاخیر انجام گیرد.
  - مایعات و آب را یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا می توانید بنوشید.
  - سعی نمایید رژیم غذایی کم نمک داشته باشید.
  - موقع خواب سر را بالاتر نگه دارید تا از برگشت غذا جلوگیری شود.
  - اگر چاق هستید اقدام به کاهش وزن نمایید تا فشار به مری و معده کاهش یابد.
  - دندانها و پوسیدگی های آن را ترمیم نمایید.
  - آروغ زدن سبب می شود هوای بلعیده شده در حین خوردن غذا را خارج نماید لذا آروغ با دهان باز انجام دهید و سعی نمایید غذا را سریع نخورید.
  - اگر دچار مشکل هنگام بلع غذا هستید به جراح خود مراجعه نمایید.
  - حبوبات (نخود، لوبیا، عدس و ....) مواد غذایی نفاخ هستند برای کاهش نفخ می توانید حبوبات را به مدت یک ساعت قبل از پختن خیس نمایید.
  - هر روز ۳۰ مرتبه تنفس عمیق بکشید، روزی چندین مرتبه حتما سرفه کنید.





بسمه تعالی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان معده

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۶ از ۹	INS-PR-44/A

- در صورت داشتن حالت تهوع و استفراغ از بوهای زنده و تند، خوردن غذاهای پر حجم، قرار گرفتن در محیط گرم یا شلوغ خودداری کنید.
- از مصرف قرص های آسپرین، کورتون، فنیل بوتازون، تنباکو، سیگار که باعث تشدید التهاب مری می شوند خودداری کنید و سعی نمایید در معرض دود سیگار هم نباشید.
- اگر معده شما برداشته شده است سعی کنید از داروهای ویتامین B12 ، اسیدفولیک و کلسیم طبق دستور جراح معالج خود مصرف نمایید چون این عمل جراحی اختلال جذب در مورد فوق ایجاد می نماید.
- سعی کنید ویتامین A، C و آهن زیاد مصرف کنید. مواد غذایی زیر میزان زیادی را از این ویتامینها را دارا می باشد.
- ویتامین A: ماهی، جگر، شیر، لبنیات
- ویتامین C: شیر گاو، لوبیا، عدس، اسفناج، برگ چغندر، باقلا، تربچه خام، جعفری، شلغم، گل کلم، پرتغال، نارنگی، توت فرنگی.
- آهن: قلوه گاو، جعفری، تخم مرغ، کاکائو، آرد ذرت، عدس
- هر هفته خود را وزن کنید و در صورت کاهش شدید وزن به جراح معالج خود مراجعه نمایید.
- در طول روز جهت بدست آوردن آرامش استراحت کافی داشته باشید. همچنین می توان از تکنیک های آرام سازی مانند مدیتیشن و ریلکسیشن استفاده نمود.
- گاهی ۳۰-۵ دقیقه بعد از خوردن مواد غذایی علائمی نظیر سرگیجه، رنگ پریدگی، تعریق، تپش قلب، اسهال، تهوع، غش ممکن است ایجاد شود که این علائم ۱۲-۶ ماه بعد کاهش می یابد. لذا توصیه می شود برای کاهش این عارضه غذا را کاملا در دهان جویده و به مقدار کم میل نمایید و بعد از خوردن غذا اندکی دراز بکشید تا غذا در روده ها پخش شود.
- عارضه احتمالی سرطان معده:
- انتشار آن به سایر ارگانها می باشد.

	<p>بسمه تعالی</p> <p>دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی</p>			
<p>عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سرطان معده</p>				
کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-44/A	۷ از ۹	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

<p>برونر و سودارث. پرستاری داخلی - جراحی گوارش. ترجمه مریم علیخانی. تهران: نشر بشری، ۱۳۹۸. آموزش به بیمار (دکتر خدیجه نصریانی) ۱۳۹۴</p>	منابع و مراجع
<p>افسون توفیق (مسئول آموزش به بیمار) - مهتری میرشکاران (سرپرستار بخش جراحی آنکولوژی)</p>	تهیه کنندگان
<p>دکتر صدیقه طهماسبی (متخصص جراحی عمومی، فلوشیپ جراحی سرطان)</p>	تایید کننده

