



## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی

فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت

واعتباربخشی معاونت

درمان

عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

هدف: هدف از آموزش به بیمار ممکن است جنبه های پیشگیری، درمانی، توانبخشی و بطور کلی ارتقاء سلامت را شامل شود.

دامنه کاربرد: بخش های بستری و سرپایی بالینی

تعریف:

1- خود مراقبتی: خودمراقبتی، اقدامات و فعالیت های آگاهانه، اکتسابی و هدفداری است که فرد به منظور حفظ حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می دهد.

2- امکانات و تجهیزات آموزشی بیمارستان آنکولوژی امیر

✚ کتابچه های آموزشی (شیمی درمانی و تعریف آن- تعریف سرطان- عوارض داروهای شیمی درمانی- مداخلات مربوط به

کاهش عوارض شیمی درمانی- میزان فعالیت- تغذیه- روش کم کردن استرس و آرام سازی)

✚ پمفلت های آموزشی (انواع سرطان ها- اصول مراقبت از دندان- پیشگیری از بیماری زونا و آبله- مسمومیت غذایی- پوکی

استخوان- فشار خون بالا- کمر درد- موسیقی درمانی- میگرن- مراقبت از پورت کت- کم خونی و فقر آهن- کاهش

استرس- پیشگیری از عفونت مجاری ادراری- موسیقی درمانی- تغذیه سالم)

✚ کلاس درس با حداکثر 30 صندلی و با امکانات (کامپیوتر متصل به اینترنت، تابلو وایت برد، دیتا پروژکتور)

✚ فیلم آموزشی قابل پخش در کلیه بخش های بالینی (اتاق بیماران): فیلم آموزشی بزرگسال و فیلم آموزشی اطفال

✚ QR Code برای دسترسی بهتر بیماران به مطالب و فیلم های آموزشی، کتابچه های بیمارستان در اتاق بیماران

✚ کانال آموزش به بیمار در واتس آپ برای اطلاع رسانی آموزش بیماران در زمینه های خود مراقبتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی

فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت

واعتباربخشی معاونت

درمان

عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

- ✚ پاور پوینت های جدید در زمینه بیماری ها، تغذیه، ورزش، خود مراقبتی، آموزش سلامت همگانی (مانند HPV) در سایت بیمارستان
- ✚ بار کدخوان در برگه های نوبت دهی بیماران به منظور دسترسی بهتر بیماران به مطالب و فیلم های آموزشی، کتابچه های بیمارستان
- ✚ IPTV (Internet Protocol TV) در اتاق بیماران

### آموزش تخصصی (بیماری سرطان Breast) بدو ورود

#### پرستار مسئول بیمار

- ✓ حداکثر تا 30 دقیقه پس از پذیرش بیمار در بخش بر بالین وی حاضر شوید.
- ✓ پس از معرفی خود به بیمار با روی گشاده، آموزش های تخصصی را در زمینه ی بیماری Breast انجام دهید.
- ✓ حین صحبت، نیاز سنجی از بیمار را انجام دهید.
  - نیاز آموزش تغذیه به کارشناس تغذیه اطلاع دهید.
  - نیاز به مددکار حتما " به آقای پناهی اطلاع دهید.
  - نیاز به مشاوره روانشناسی را به کارشناس روانشناسی اطلاع دهید.
  - هر نوع نیاز سنجی را در پرونده بیمار ثبت نمائید و نتیجه پیگیری مشخص باشد.
- ✓ در زمینه نوع بیماری، پیامد های احتمالی ناشی از دارو درمانی، و ابهامات به بیمار توضیح دهید.



## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی

فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت

واعتباربخشی معاونت

درمان

**عنوان دستورالعمل:** آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

- **سرطان سینه** نوعی سرطان است که از سلولهای موجود در پستان منشاء میگیرد. سلولهای تومور به گونه ای هستند که در عکس قفسه سینه قابل رویت هستند و یا به صورت یک برجستگی قابل لمس هستند. سرطان سینه از قسمتهای مختلف پستان منشاء میگیرند: مجاری شیری و غدد شیری. بقیه انواع نادر میباشند.
- **انواع سرطان سینه:**  
 کارسینومای غدد شیری که در محل خود باقی میمانند ((ductal carcinoma in situ (DCIS)).  
 کارسینومای تهاجمی
- در زمان نمونه برداری از توده، سلولهای موجود در توده برای بررسی از نظر پروتئینهایی بنام گیرنده های استروژن، گیرنده های پروژسترون و HER2 فرستاده میشود.
- **عوامل خطر** ابتلا به سرطان سینه که قابل تغییر نمیشوند: جنس مونث، افزایش سن، به ارث بردن تغییرات ژنی خاص (مانند BRCA1 و BRCA2)، سابقه مثبت خانوادگی ابتلا به سرطان سینه، شروع قاعدگی در سن کمتر از 12 سالگی، یائسگی پس از 55 سالگی و ...
- **عوامل خطر** ابتلا به سرطان سینه که قابل تغییر هستند: مصرف الکل، چاقی، فعالیت بدنی کم، نداشتن فرزند، عدم شیردهی، استفاده از داروهای پیشگیری از بارداری، هورمون درمانی پس از یائسگی و ...
- **آزمایشات غربالگری** در سرطان سینه شامل موارد زیر است: سونوگرافی پستان، ماموگرافی و بررسی پستان توسط خود فرد و پزشک متخصص و در افراد با خطر بالای ابتلا به سرطان انجام MRI و ماموگرافی سالیانه.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی  
فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت  
و اعتباربخشی معاونت  
درمان

**عنوان دستورالعمل:** آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

- تنها راه تشخیصی سرطان سینه نمونه برداری است. بسته به اینکه چقدر تغییرات سینه مشکوک میباشند، بسته به اندازه آن، اینکه کجای پستان قرار دارد، اینکه آیا بیش از یک عدد است، براساس ترجیحات خود فرد و سایر مشکلات بالینی که ممکن است همراه با فرد باشد نوع نمونه برداری متفاوت است:
- Fine Needle Aspiration (FNA):** مقدار کمی از بافت سینه یا مایع بوسیله یک سوزن توخالی متصل به سرنگ از منطقه مشکوک کشیده شده و از نظر سرطان بررسی میشود.
- Core Needle Biopsy:** با استفاده از یک سوزن توخالی، تکه ای از بافت سینه بیرون کشیده میشود. در این روش مقدار بافت بیشتری نسبت به FNA برداشته میشود.
- جراحی:** در صورتی که نتیجه FNA مشخص نباشد، نمونه برداری به روش جراحی انجام میشود. که به دو صورت میباشد یا قسمتی از منطقه غیر طبیعی را بر میدارند و یا اینکه تمام منطقه مشکوک یا توده را بر میدارند.
- روش جراحی دیگر شامل نمونه برداری از غدد لنفاوی بزرگ مجاور پستان درگیر بوسیله FNA یا CNB انجام میشود.
- درمان بیماری شامل جراحی، پرتودرمانی، شیمی درمانی، هورمون درمانی، ایمنی درمانی و ...**
- جراحی:** اغلب مبتلایان به سرطان سینه نیازمند برخی از انواع جراحی به عنوان بخشی از درمان خود میباشند. جراحی به اشکال زیر انجام میشود:
- جراحی نگهدارنده پستان: بخشی از پستان که در آن توده سرطانی است برداشته میشود.
- ماستکتومی: تمامی پستان شامل سینه و برخی اوقات بافتهای اطراف برداشته میشود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی  
فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت  
و اعتباربخشی معاونت  
درمان

**عنوان دستورالعمل:** آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

**پرتودرمانی:** از اشعه هایی با انرژی بالا جهت تخریب سلولهای سرطانی استفاده میشود. به صورت پرتودرمانی خارجی (اشعه توسط ماشینی در خارج از بدن به ناحیه مبتلا در پستان تابانده میشود)، براکی تراپی یا پرتودرمانی داخلی (وسیله ای که حاوی دانه های رادیواکتیو میباشد برای مدت کوتاهی در بافت پستان قرار داده میشود و سپس برداشته میشود).

**شیمی درمانی:** داروهای ضد سرطان از طریق وریدی و یا از طریق خوراکی داده میشود. میتواند قبل یا بعد از جراحی داده شود.

**هورمون درمانی:** از داروهایی مانند تاموکسی فن، فاسلودکس Fulvestrant، لُتروزول و ... استفاده میشود. معمولاً پس از جراحی انجام میشود و به مدت 5-10 سال ادامه می یابد.

- ✓ پمفلت یا بروشور مورد نیاز در زمینه بیماری سرطان Breast را در اختیار بیمار قرار دهید.
- ✓ به بیمار خاطر نشان کنید بر اساس پروتکل دارو از 3 تا 5 روز در بخش بستری است و هر 3-4 هفته یکبار تکرار میگردد.
- ✓ نحوه استفاده از بارکد خوان نصب شده در اتاق بیمار (جهت دریافت آموزشهای عمومی و اختصاصی سرطان) را به وی توضیح دهید.
- ✓ رضایت نامه تزریق دارو را بصورت واضح همراه با توضیحات قابل درک برای بیمار به وی توضیح داده و سپس امضاء و اثر انگشت دریافت کنید.



بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی  
فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت  
و اعتباربخشی معاونت  
درمان

عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

آموزش تخصصی به بیمار حین بستری

پرستار مسئول بیمار

1. حداکثر تا 30 دقیقه پس از شروع هر شیفت، خود را با روی گشاده به بیمار معرفی کنید.
2. کارت مشخصات خود را بالای سر بیمار بگذارید.
3. پس از معرفی خود به بیمار، آموزش های عمومی را به صورت چهره به چهره در هر شیفت تکرار کنید.
4. همه روزه در ساعات مشخص (معمولا شیفت عصر)، کلیه ی نکات آموزشی که در زمان بستری ذکر شد به صورت گروهی و در بخش به همراهان بیمار آموزش دهید.
5. فیلم آموزشی تهیه شده در زمینه ی کلیه ی نکات خود مراقبتی را همه روزه در ساعات مشخص شده (معمولا 10 صبح و 5 عصر) در اتاق بیماران پخش نمایید.
6. مکان قرارگیری پمفلت های آموزشی در بخش را به بیمار اطلاع رسانی کرده و در صورت نیاز، در اختیار وی قرار دهید.
7. هر اقدامی برای بیمار انجام می دهید، قبل از آن توضیحات لازم فراموش نشود.
8. داروی بیماران سرطان سینه به شرح زیر میباشد، پس از وصل دارو نام دارو و عوارض قابل درک را برای بیمار توضیح دهید.



## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی

فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت

واعتباربخشی معاونت

درمان

## عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

## سیکلوفوسفامید:

- ✓ به بیمار آموزش دهید اگر سیکلوفوسفامید همزمان با آلپورینول و یا کلشی سین استفاده شود، ممکن است غلظت اسید اوریک خون را بالا ببرد.
- ✓ به بیمار آموزش دهید، در صورت مصرف همزمان سیکلوفوسفامید با داروهای ضد انعقاد خوراکی، ممکن است فعالیت این داروها را به علت کاهش ساخت کبدی فاکتورهای پیش انعقادی و تداخل با تشکیل پلاکت ها، افزایش دهد.
- ✓ به بیمار آموزش دهید در صورت بروز خونریزی اطلاع دهد زیرا مصرف دارو باید قطع گردد.
- ✓ قبل از تزریق دارو توجه داشته باشید در صورت کاهش لکوسیت ها و پلاکت ها مصرف دارو باید قطع گردد تا سطح خونی آن به حد قابل قبولی برسد و سپس می توان دارو را در صورت لزوم با مقدار کمتری تجویز نمود.
- ✓ به بیمار آموزش دهید باید برای جلوگیری از خطر عارضه کلیوی ناشی از افزایش اسید اوریک مایعات زیاد مصرف کند.

## تاکسول / تاکسوتر:

- ✓ به بیمار بگویید کم خونی، واکنش های حساسیتی، کاهش گلبول های سفید یا نوتروپنی و کاهش پلاکت های خون از عوارض شایع پکلی تکسل هستند.
- ✓ از بیمار بپرسید و در صورت وجود ضعف فعالیت مغزاستخوان یا اختلالات قلبی اطلاع دهد چون تجویز دارو باید با احتیاط فراوان صورت گیرد.
- ✓ به بیمار بگویید به خاطر احتمال بروز واکنش های حساسیتی، بیمارانی که پکلی تکسل را دریافت می کنند باید حداقل طی نیم ساعت اول انفوزیون دارو تحت کنترل باشند. با این وجود در صورت بروز علائم خفیف واکنش های حساسیتی اطلاع دهند.



## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی

فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت

واعتباربخشی معاونت

درمان

**عنوان دستورالعمل:** آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

✓ به بیمار بگویید در صورت وجود نفروپاتی محیطی و یا نوتروپنی به پزشک خود بگوید تا مقدار مصرف بعدی 20 درصد کاهش یابد.

**آدریامایسین / اپی روبیسین**

- ✓ به بیمار آموزش دهید، لکوپنی یا عفونت، التهاب مخاط دهان و التهاب ریوی از عوارض جانبی شایع دارو هستند.
- ✓ قبل از تزریق دارو آزمایشات بیمار را بررسی کنید.
- ✓ بدلیل عوارض قلبی، حتماً قبل از تزریق دارو از بیمار نوار قلب بگیرید.
- ✓ به بیمار آموزش دهید بدلیل اینکه دارو موجب نکروز موضعی بافتها می شود به همین دلیل به صورت عضلانی یا زیر جلدی نباید تزریق شود.
- ✓ امکان یائسگی زودرس پس از دریافت داروهای شیمی درمانی وجود دارد بنابراین توجه ویژه به علائم پوکی استخوان داشته باشید و به دکتر جهت دریافت داروهای پیشگیری کننده از پوکی استخوان یادآور شوید.
- ✓ در صورتی که قصد بچه دار شدن دارید قبل از شروع درمان به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ در زمان دریافت شیمی درمانی علی رغم قطع قاعدگی احتمال بارداری وجود دارد، بنابراین از روشهای جلوگیری استفاده نمایید.

**سیس پلاتین / کربوپلاتین**





## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی

فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت

واعتباربخشی معاونت

درمان

**عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST**

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

- ✓ به بیمار آموزش دهید از عوارض شایع سیس پلاتین کم خونی ثانویه، نوتروپنی، ترمبوسیتوپنی، سمیت کلیوی، افزایش اسید اوریک خون یا نفروپاتی ناشی از اسید اوریک و سمیت شنوایی می باشد.
- ✓ به بیمار بگویید چنانچه نارسایی در شنوایی دارد اطلاع دهد.
- ✓ بیمار را از نظر شنوایی چک کنید.
- ✓ طی مصرف دارو، ارزیابی نورولوژیک بیمار را انجام دهید.

**زلودا (کپستابین) / 5-FU**

- ✓ به بیمار آموزش دهید از عوارض دارو پوسته پوسته شدن پوست و التهاب پوست می باشد.
- ✓ به بیمار آموزش دهید از عوارض دارو سمیت قلبی است. از بیمار نوار قلب تهیه کنید و تغییرات نوار قلب را گزارش نمایید.
- ✓ به بیمار بگویید هرگونه درد قفسه سینه را گزارش دهد.
- ✓ در مورد سایر عوارض دارو مانند سردرد، سرگیجه، حساسیت به نور، تهوع و استفراغ، تغییرات دید و راش جلدی به بیمار آموزش دهید.

**آموزش تخصصی به بیمار حین بستری****مسئول آموزش به بیمار**

- ✚ بر اساس برنامه ی زمان بندی مشخص، کلیه ی بیماران جدیدالورود را در شیفت صبح، راند نمایید.
- ✚ کلیه ی نکات و آموزش های عمومی خود مراقبتی که در بند فوق توضیح داده شده را به بیماران منتقل نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی  
فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت  
و اعتباربخشی معاونت  
درمان

**عنوان دستورالعمل:** آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

- ✚ حداقل یکبار در هفته، آموزش های گروهی به همراهان بیمار را در زمینه ی خود مراقبتی در سالن کنفرانس برگزار نمایید.
- ✚ بیماران هر بخش را به صورت روزانه و بر اساس برنامه ی زمان بندی مشخص به منظور پایش عملکرد آموزشی پرسنل بخش، راند نمایید.
- ✚ بیماران نیازمند به آموزش های تخصصی تر مانند: تغذیه و روان شناسی را شناسایی و به کارشناس مربوطه ارجاع دهید.
- ✚ آموزشات تخصصی پرستار به بیمار را پایش و ارزیابی کنید.

کسب اطمینان از تداوم خود مراقبتی در منزل

نحوه ی ارائه ی آموزش های حین ترخیص

پزشک بیمار

- ✓ دستور دارویی را نوشته و در مورد نحوه مصرف دارو در منزل به بیمار آموزشات لازم را بدهید
- ✓ در مورد نوبت بعدی بستری به بیمار توضیحات لازم را بدهید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی  
فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت  
و اعتباربخشی معاونت  
درمان

**عنوان دستورالعمل:** آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

✓ در مورد انجام آزمایش و تاریخ آن به بیمار آموزش بدهید.

**پرستار مسئول بیمار**

- ✓ در مورد عوارض داروها در منزل به بیمار توضیحات لازم را بدهید
- ✓ در مورد مراجعه به کلینیکهای کنترل لنف ادم آموزش دهید.
- ✓ در مورد نکات تغذیه ای و رعایت خوردن غذای کم نمک، کم چرب و خانگی به بیمار آموزش لازم را بدهید
- ✓ در مورد رعایت بهداشت عمومی و نکات کنترل عفونت نظیر، زدن ماسک و دست ندادن به بیمار توضیحات لازم را بدهید.

**محتوی آموزش های حین ترخیص**

**I. پیشگیری از عفونت**

- ✓ قبل از غذا خوردن و مسواک زدن و بعد از دستشویی رفتن دست ها را بشوئید
- ✓ با افراد مبتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا، گلودرد چرکی یا سایر عفونت‌ها\* دوری از افرادی که به تازگی واکسن زنده (آبله مرغان، اوریون، سرخک، سرخجه و آبله) دریافت داشته‌اند (به مدت 6-8 هفته بعد از واکسیناسیون) تماس نداشته باشید
- ✓ دندان‌ها را با مسواک نرم بعد از غذا خوردن و قبل از خواب بشوئید
- ✓ معاینات دهان و دندان قبل از شروع شیمی درمانی انجام دهید
- ✓ دندان مصنوعی کاملاً مناسب دهانتان باشد
- ✓ هرگونه تحریکات پوستی اطراف مقعد یا هموروئید (بواسیر) به پزشک یا پرستار اطلاع دهید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی  
فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت  
و اعتباربخشی معاونت  
درمان

**عنوان دستورالعمل:** آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

- ✓ غذای کاملاً پخته شده بویژه گوشت، تخم مرغ و ماهی مصرف کنید
- ✓ از هر عاملی که باعث ایجاد زخم و جراحت و یا سوختگی در بدن گردد (استفاده از دستگیره موقع برداشتن ظروف گرم، پوشیدن دستکش در هنگام شستشوی ظروف یا باغبانی کردن، استفاده از کفش یا روفرشی، مرطوب نگه داشتن پوست با کرم‌های مرطوب کننده)، اجتناب کنید.
- ✓ در صورت بروز علائم عفونت و تب (درجه حرارت بالاتر از حد طبیعی بویژه اگر بالای 38 درجه سانتی گراد باشد، لرز، نفس نفس زدن و یا تنفس سخت و مشکل، احساس گرفتگی در قفسه سینه و یا درد قفسه سینه، گلودرد یا سایر علائم سرماخوردگی که بیش از 48 ساعت به طول انجامد، سرفه بسیار یا تغییر در ویژگی سرفه‌های قبلی، درد یا وجود ترشحات در در ناحیه مقعد، اسهال، درد یا ترشحات در ناحیه تناسلی، دل درد، مشکلات ادراری، هر نوع درد جدید یا غیر طبیعی، قرمزی، تورم و درد پوستی) بدن خود را گرم نگه دارید و مایعات فراوان بنوشید و فوراً به پزشک اطلاع دهید و یا اینکه فوراً به اتفاقات بیمارستان مراجعه کنید
- ✓ از مصرف غذای مانده خودداری کنید.
- ✓ غذای خود را بصورت مکرر گرم نکنید

## II. پیشگیری از خونریزی

- ✓ از کفش‌ها و روفرشی‌های فاقد پاشنه استفاده نکنید
- ✓ از دستکش‌های محکم در هنگام باغبانی، بیل زدن و کار با گیاهان استفاده کنید
- ✓ در استفاده از کارد و یا ابزار احتیاط کنید



بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی  
فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت  
و اعتباربخشی معاونت  
درمان

**عنوان دستورالعمل:** آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

- ✓ از پزشک یا پرستار در مورد استفاده از نخ دندان سوال کنید
- ✓ اگر میبایست در بینی خود بدمید تنها از یکی از دو مجرای بینی بدمید و به آرامی این کار را انجام دهید و همزمان دهان را باز نگه دارید
- ✓ از ماشین صورت تراش برقی به جای تیغ استفاده کنید
- ✓ بعد از هر نوع خروج سوزن از پوست (بعد از خونگیری یا تعویض مسیر سرم) محل آن را محکم با گاز یا پنبه فشار دهید
- ✓ در صورت مشاهده هر یک از علائم و نشانه های زیر فوراً به پزشک اطلاع دهید: پتیشیا یا دانه های قرمز بر روی پوست، خونریزی لثه، کبودی بدون علت، سردرد، اختلال در بینایی، خونریزی غیر قابل کنترل از بینی، خون روشن در ادرار یا مدفوع، مدفوع تیره و قیری رنگ، درد یا تورم در ناحیه شکم، هر نوع خونریزی غیر طبیعی دیگر از هر جایی از بدن.

### III. بی اشتهايي و تهوع

- ✓ مصرف غذا در مقدار کم و به دفعات\* مصرف میان وعده های پراثرژی و پروتئین مانند نوشیدنی های حاوی شیر و شیر شکلات را رعایت کنید
- ✓ از مصرف غذاهای چرب و پر خوری کردن و سس پر چرب پرهیز کنید
- ✓ کمی پیاده روی قبل از مصرف غذا داشته باشید
- ✓ مقداری آبمیوه به منظور کاهش طعم تلخی در دهان بنوشید
- ✓ غذاهایی را بیشتر میل کنید که هم دما با دمای اتاق هستند و یا خنک هستند مانند ساندویچ، سالاد و پنیر
- ✓ از چاشنی های متفاوت برای بهبود طعم غذا استفاده کنید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی

فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت

واعتباربخشی معاونت

درمان

**عنوان دستورالعمل:** آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

- ✓ آبنبات ترش بmkید
- ✓ مصرف غذاهای مورد علاقه در زمان تهوع و استفراغ ممنوع است
- ✓ میوه در بین وعده غذایی به منظور از بین رفتن طعم بد دهان مصرف کنید
- ✓ از دهان شویه و مراقبت ویژه از دهان استفاده کنید
- ✓ اجازه بدهید سایرین غذا آماده کنند و در زمان پخت غذا دور از آشپزخانه باشید.

**IV. زخم های دهانی**

- ✓ غذاهای نرم که راحت تر بلعیده می شوند (سوپ، حلیم و فرنی) بخورید
- ✓ غذا به صورت آبگوشتی جهت بلع راحت مصرف کنید
- ✓ از مصرف غذاهای تند و پر ادویه و ترش پرهیز کنید
- ✓ از غذاهایی که در دمای اتاق هستند یا خنک هستند استفاده کنید ( زیرا برای افرادی که زخم دهان و گلو دارند بهتر قابل

مصرف هستند)

- ✓ در صورت خشکی دهان آدامس های فاقد شکر بجوید، آبنبات ترش و تکه های کوچک یخ بmkید
- ✓ به دکتر خود در مورد وجود پلاک های سفید در دهان اطلاع دهید
- ✓ به پزشک در مورد مناطق دردناک در گلو و روش های تسکین درد خود\* انجام دستورالعمل های مراقبت دهان اطلاع دهید
- ✓ مایعات خنک مصرف کنید



بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی  
فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت  
و اعتباربخشی معاونت  
درمان

**عنوان دستورالعمل:** آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

#### V. احساس خستگی شدید

- ✓ بهتر است از روشهای حفظ انرژی استفاده کنید (درحال نشسته بر روی صندلی دوش بگیرید، فعالیتهای روزانه را به صورت نشسته انجام دهید و ...)
- ✓ خوابهای کوتاه بین روز داشته باشید.
- ✓ فعالیتهای بدنی در حد توان انجام دهید.
- ✓ طبق دستور پزشک از داروهای خواب آور استفاده کنید.
- ✓ برخی مواقع، خستگی در نتیجه افسردگی است. طبق دستور دکتر جهت درمان افسردگی اقدام نمایید.

#### VI. سندرم دست و پا

- ✓ علائم اولیه آن شامل بی حسی، مورمور شدن و قرمزی دست و پا است.
- ✓ از علائم بعدی ممکن است طاول بر روی سطح پوست باشد.
- ✓ درمان خاصی ندارد و علائم ممکن است به تدریج پس از اتمام دارو با گذشت زمان بهتر شوند.

پس از ارائه آموزشات لازم، امضا و اثر انگشت بیمار و همراه بیمار را جهت فرم طرح ترخیص به شماره WRD-SO-016 اخذ نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی

فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت

واعتباربخشی معاونت

درمان

**عنوان دستورالعمل:** آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

اطمینان از ترخیص ایمن

## کارشناس آموزش به بیمار

1- 3-5 روز پس از ترخیص، به کلیه ی بیماران ترخیصی تماس تلفنی برقرار نمایید.

2- آموزش های لازم در پاسخ به مشکل طرح شده از سوی بیمار را ، به صورت شفاف و قابل درک به وی منتقل نمایید.

3- از طریق کانال واتساپ مطالب آموزشی برای بیماران به اشتراک گذاشته شده و در صورت داشتن سوال بیماران از طریق صفحه واتساپ پاسخ آنها داده میشود.

مستندات و سوابق : برگ آموزش حین ترخیص به شماره ایزو (WRD-FO-16) - برگ آموزش به بیمار در پرونده به شماره ایزو (ME-F-005/01) - دفتر لیست موارد آموزش داده شده - دفتر آموزش گروهی- دفتر ثبت آموزش به همراه هنگام ترخیص - دفتر

ثبت آموزش تغذیه- امار گروه درمانی در واحد روانشناسی -دستورالعمل خودمراقبتی به شماره EU-W-001/02

منابع و مراجع :

شواهد و مدیریت کیفیت ارتقای سلامت در بیمارستانها -ترجمه دکتر اکبر نیک پژوه -زیرنظر و با مقدمه دکتر عباسعلی کریمی ،

کتابچه راهنمای اعتبار بخشی نسل چهارم





بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی  
فارس

مرکز آموزشی درمانی آنکولوژی امیر

نام واحد: پرستاری

اداره نظارت  
و اعتباربخشی معاونت  
درمان

**عنوان دستورالعمل:** آموزش خود مراقبتی اختصاصی در بیماری سرطان سینه به بیماران در بخش های بالینی BREAST

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
EU-W-004/04	1/2	1404/03/26	1403/03/26	1399/08/30

What Is Breast Cancer? American Cancer Society. <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/about/what-is-breast-cancer.html>

ابلاغ کننده	تایید کننده	تهیه کنندگان	
دکتر امیدرضا ذکاوت	مریم حصیرباف	سوپروایزور آموزش سلامت	ساناز عبدالرضا پور
		کارشناس هماهنگ کننده ایمنی	مریم کی منش
ریاست بیمارستان	مترون بیمارستان	مسئول بهبود کیفیت	الهام امین
		مسئول تغذیه	محمدرضا حسینی پویا
		مسئول روان شناس	سمانه حسینی