

به نام خدا

سرطان ریه :

رشد کنترل نشده سلولهای بافت ریه که باعث تخریب سلول و بدخیمی و تومور می شود.

علل :

عوامل محیطی :

❖ قرار گرفتن در معرض دود دخانیات، آلاینده های

شغلی و اشعه و هوای آلوده

❖ عوامل ژنتیکی

عوامل ایمنی:

❖ نارسایی مکانیسم طبیعی بدن



دلیل 90% از سرطان های ریه قرار گرفتن در معرض دود و دخانیات به مدت طولانی است.

علائم :

- سرفه مداوم و خشک همراه با خلط خونی
- تغییر رنگ خلط و یا افزایش میزان خلط
- کاهش وزن و ضعف و بی اشتها
- تنگی تنفس و خس خس سینه
- تب های عود کننده
- درد در شانه ها و قفسه سینه
- ادم سر و گردن
- درد مفاصل و استخوان
- خستگی مفرط

راههای تشخیص :

- ✓ عکس برداری از ریه ها
- ✓ سی تی اسکن
- ✓ آزمایش خلط
- ✓ نمونه برداری
- ✓ سونوگرافی
- ✓ آزمایش خون

درمان :

- ❖ پرتو درمانی
- ❖ شیمی درمانی
- ❖ جراحی

خود مراقبتی :

بسیاری از افراد مبتلا به سرطان ریه دچار تنگی نفس می شوند، درمان هایی مثل اکسیژن مکمل و داروهای دیگر در دسترس هستند که کمک می کنند احساس راحتی بیشتری داشته باشید اما همیشه کافی نیستند.

این روش ها به مقابله با تنگی نفس کمک می کند :

استراحت کنید : تنگی نفس ترسناک است، اما ترس و هیجان نفس کشیدن را سخت تر می کند، زمانی که شروع به احساس تنگی نفس می کنید سعی کنید تا با انتخاب یک فعالیت که به آرامش شما کمک می کند، ترس خود را کنترل کنید و موسیقی گوش کنید.

وضعیت راحت را پیدا کنید : در صورت تنگی نفس خم شدن به جلو می تواند کمک کننده باشد.

بر روی نفس تمرکز کنید : به جای سعی کردن به پر کردن ریه ها با هوا به حرکت ماهیچه هایی که دیافراگم شما را کنترل می کند توجه کنید. سعی کنید با غنچه کردن لب تنفس کنید و سرعت تنفس خود را با سرعت فعالیتتان تنظیم کنید.

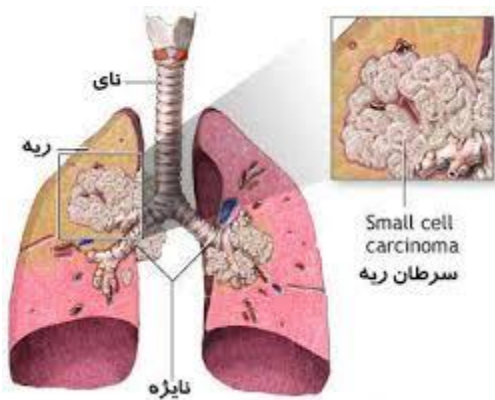
انرژی خود را برای کارهای مهم ذخیره کنید :

تنگی نفس باعث خستگی می شود و بنابراین کارهای غیر ضروری را از برنامه روزانه تان حذف کنید تا انرژی تان برای کارهای مهم ذخیره شود.



بیمارستان خصوصی گروه پزشکی شمس

سرطان ریه



تهیه و تنظیم:

زهرا شهابی کارشناس پرستاری

رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تاریخ تدوین: دی 1395

تاریخ آخرین بازنگری: آبان 1398

_ رعایت بهداشت دست

_ افزایش تغذیه و وعده های غذایی در

حجم های کمتر در زمانهایی که اشتها بی به

غذا خوردن ندارید .



منبع : پرستاری داخلی ، جراحی بروز
سودارث

_ اجتناب از مصرف دخانیات

_ حمایت روحی و روانی جهت کاهش

استرس و اضطراب

_ رژیم غذایی پر فیبر ، پرکالری ، پرپروتئین

و سالم مثل غلات و میوه و سبزیجات و

لبنیات جهت مقابله با عفونتها

_ مصرف مایعات فراوان در روزهایی که

احساس خوبی برای غذا خوردن ندارید .

_ داشتن فعالیت روزانه در حد تحمل

_ اجتناب از قرار گرفتن در محیط های

آلوده و تماس با افراد دارای بیماری و

واگیردار