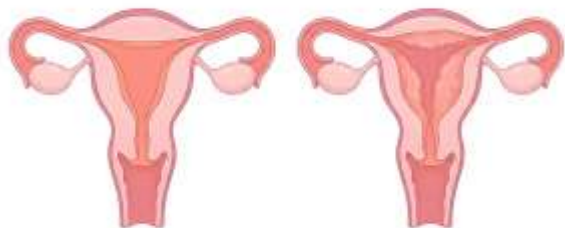




بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

چگونه در سرطان تخمدان از خود مراقبت کنیم؟



تهیه: کارگروه آموزش بیمار بخش کموتراپی

تاریخ تدوین: آذر ۹۵

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

کد پمفلت: TV-AC-۱۰

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر، بدون فوت وقت با پزشک خود یا بخش اورژانس تماس بگیرید:

۱. تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی گراد یا لرز شدید.
۲. تنگی نفس شدید، درد قفسه سینه یا سرفه‌های ناگهانی.
۳. تورم، قرمزی و درد شدید در یکی از پاها (به‌ویژه ساق پا).
۴. خونریزی واژینال جدید یا ترشحات بدبوی واژینال.
۵. درد شکمی شدید و مداوم که با داروهای مسکن بهبود نمی‌یابد.
۶. تهوع و استفراغ مداوم (عدم توانایی در نگهداری مایعات به مدت بیش از ۲۴ ساعت).
۷. عدم دفع مدفوع یا گاز همراه با تورم شدید شکم و درد شکمی.
۸. سوزش، درد یا وجود خون در ادرار.
۹. افزایش ناگهانی و چشمگیر دور شکم همراه با تنگی نفس.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش تماس حاصل نمایید.

منبع: پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث ۲۰۲۰

حمایت روانی-اجتماعی و کیفیت زندگی

تشخیص و درمان سرطان تخمدان استرس روانی شدیدی به بیمار و خانواده وارد می‌کند. اضطراب، افسردگی و ترس از عود بیماری از چالش‌های شایع هستند.

- **ابراز احساسات:** احساساتی نظیر خشم، غم و ترس را سرکوب نکنید. گفتگو با اعضای خانواده، دوستان صمیمی یا مشاور متخصص بسیار کمک‌کننده است.
- **گروه‌های حمایتی:** ارتباط با سایر افرادی که تجربه مشابهی از سرطان تخمدان داشته‌اند، می‌تواند احساس تنهایی شما را کاهش دهد و راهکارهای عملی موثری به شما بیاموزد.
- **مدیریت استرس:** تکنیک‌های آرام‌سازی (مانند تنفس عمیق شکمی، تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده، و یوگای سبک) را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

تخمندان‌ها اندام‌های تولیدمثل زنانه هستند که وظیفه تولید تخمک و هورمون‌های جنسی (استروژن و پروژسترون) را بر عهده دارند. سرطان تخمدان به دلیل رشد غیرقابل کنترل سلول‌های غیرطبیعی در این بخش رخ می‌دهد.

به دلیل موقعیت آناتومیک تخمدان‌ها در لگن، این بیماری اغلب در مراحل اولیه علائم واضحی ایجاد نمی‌کند و به همین دلیل به آن «قاتل خاموش» نیز می‌گویند. خودمراقبتی آگاهانه نقش حیاتی در تشخیص زودهنگام عوارض، بهبود پاسخ به درمان و حفظ سلامت جسمی و روانی شما دارد.

علائم شایع بیماری که نیاز به پایش دارند:

- نفخ مداوم یا افزایش مداوم سایز شکم (آسیت یا تجمع مایع در شکم)
- درد یا فشار در ناحیه لگن یا شکم
- احساس سیری زودرس یا دشواری در غذا خوردن
- علائم ادراری (مانند تکرار ادرار یا فوریت در ادرار کردن)
- تغییر در کارکرد روده‌ها (یبوست یا اسهال جدید)
- خستگی مفرط و کاهش وزن بدون دلیل مشخص

تغییرات گوارشی به دلیل وجود تومور در حفره شکم یا عوارض جانبی جراحی و داروها بسیار شایع است.

تجمع مایع در شکم

سرطان تخمدان می‌تواند باعث تجمع مایع در شکم شده و احساس سنگینی، تنگی نفس و بی‌اشتهایی ایجاد کند.

- میزان مصرف نمک (سدیم) را در رژیم غذایی خود کاهش دهید تا احتباس مایعات کمتر شود.
- دور شکم و وزن خود را به صورت روزانه یادداشت کنید.
- افزایش ناگهانی وزن نشان‌دهنده تجمع مایع است.
- در صورت بروز تنگی نفس هنگام دراز کشیدن، با گذاشتن چند بالش زیر سر و بالا تنه (وضعیت نیمه نشسته) استراحت کنید و به پزشک اطلاع دهید.

مبارزه با یبوست و انسداد روده

دستکاری‌های جراحی، داروهای ضد درد اپیوئیدی و داروهای شیمی‌درمانی می‌توانند باعث یبوست شدید شوند.

- مایعات کافی (حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز) بنوشید.
- غذاهای حاوی فیبر بالا (سبزیجات پخته، میوه‌ها، غلات کامل) را در صورت تحمل مصرف کنید.
- بدون مشورت با پزشک از مصرف مسهل‌های قوی یا شیاف‌ها خودداری کنید.

مدیریت علائم یائسگی

افت ناگهانی استروژن باعث بروز علائم زیر می‌شود:

- **گرگرفتگی و تعریق شبانه:** لباس‌های چند لایه و نخی بپوشید تا در صورت احساس گرما بتوانید لایه‌های رویی را درآورید. اتاق خواب را خنک نگه دارید.
- **پوکی استخوان:** با نظر پزشک مصرف مکمل‌های کلسیم و ویتامین D را آغاز کنید. ورزش‌های تحمل وزن سبک (مانند پیاده‌روی) به حفظ تراکم استخوان کمک می‌کنند.
- **خشکی واژن:** برای کاهش سوزش و درد در حین فعالیت جنسی، از مرطوب‌کننده‌ها و روان‌کننده‌های واژینال بر پایه آب استفاده کنید.

سلامت جنسی و روابط زناشویی

- تغییرات در تصویر ذهنی از بدن (به دلیل زخم جراحی، ریزش مو یا تغییرات هورمونی) کاملاً طبیعی است.
- با شریک زندگی خود در مورد احساسات، ترس‌ها و نیازهای خود به طور شفاف گفتگو کنید.
- رابطه جنسی را می‌توان پس از بهبود کامل زخم‌های داخلی (معمولاً ۶ تا ۸ هفته پس از جراحی با اجازه پزشک) از سر گرفت.