



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گل‌سار

چگونه در سرطان پانکراس 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 - گل‌سار - بلوار سمیه

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰

کدپمفلت: TV-AC-۱۱

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

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، فوراً تماس بگیرید یا به اورژانس بروید:

تب، لرز یا علائم عفونت

استفراغ مداوم یا ناتوانی در خوردن و آشامیدن

درد شدید یا جدید

خونریزی غیرعادی، کبودی زیاد یا مدفوع سیاه

تنگی نفس یا درد قفسه سینه

زردی شدید یا بدترشونده

گیجی، خواب‌آلودگی غیرعادی یا ضعف شدید



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت‌های منزل با

شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش تماس حاصل نمایید.

منبع: پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث ۲۰۲۰

کنترل قند خون

از آنجا که پانکراس در تولید انسولین نقش دارد، بعضی بیماران دچار افزایش یا نوسان قند خون می‌شوند.

اگر دیابت یا قند خون بالا دارید:

قند خون را طبق دستور کنترل کنید.

علائم افت قند خون را بشناسید: لرزش، عرق، ضعف، گیجی، تپش قلب

علائم قند بالا را بشناسید: تشنگی زیاد، ادرار زیاد، خشکی دهان، خستگی

داروهای قند یا انسولین را منظم مصرف کنید.

تغذیه خود را با مشاوره تیم درمان تنظیم کنید.

اگر کاهش اشتها دارید ولی داروی قند مصرف می‌کنید، حتماً به پزشک اطلاع دهید تا خطر افت قند ایجاد نشود.



پانکراس یا لوزالمعده در پشت معده قرار دارد و دو کار مهم انجام می‌دهد:

- تولید آنزیم‌های گوارشی برای هضم غذا
- تولید هورمون‌هایی مثل انسولین برای تنظیم قند خون

در سرطان پانکراس، سلول‌های غیرطبیعی در این عضو رشد می‌کنند و ممکن است باعث این موارد شوند:

- درد شکم یا پشت
- کاهش وزن
- بی‌اشتهایی
- زردی پوست و چشم‌ها
- تهوع، استفراغ، سوءهاضمه
- تغییر در قند خون
- ضعف و خستگی

تغذیه مناسب در سرطان پانکراس

تغذیه در این بیماری بسیار مهم است، چون بسیاری از بیماران دچار کاهش وزن، سوءجذب و کم‌اشتهایی می‌شوند. هدف اصلی این است که بدن شما انرژی و پروتئین کافی دریافت کند.



وعده‌های غذایی را کم‌حجم ولی متعدد کنید؛ مثلاً ۵ تا ۶ وعده در روز

غذاهای پرکالری و پرپروتئین مصرف کنید.

اگر زود سیر می‌شوید، ابتدا غذاهای مغذی‌تر را بخورید.

آرام غذا بخورید و خوب بجوید.

در صورت تهوع، غذاهای سرد یا ولرم را امتحان کنید.

از غذاهای چرب و سرخ‌کردنی زیاد پرهیز کنید، چون هضم را سخت می‌کنند.

آب و مایعات را در طول روز جرعه‌جرعه مصرف کنید، مگر اینکه پزشک محدودیت مایع داده باشد.

نمونه غذاهای مناسب

تخم‌مرغ، مرغ، ماهی، گوشت نرم

ماست، شیر، پنیر

سوپ غلیظ، حریره، فرنی

کره بادام‌زمینی، مغزها در صورت تحمل

پوره سیب‌زمینی، برنج نرم، نان تست

میوه‌های نرم یا کمپوت

مکمل‌های غذایی خوراکی در صورت توصیه تیم درمان

