

# به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی  
درمانی استان گیلان

بیمارستان نیکوکار املش

## کنترل عفونت در بیماران سرطانی

ویژه بیماران

واحد آموزش بیمارستان نیکوکار املش

بهار ۱۳۹۸



گوشت یخ زده را در یخچال آب کنید نه در فضای  
آشپزخانه.

غذاهای گرم را گرم نگه دارید (گرمتر از ۶۰ درجه  
سانتی گراد) و غذاهای سرد را سرد (خنکتر از ۴ درجه  
سانتی گراد)

آدرس بیمارستان نیکوکار:

گیلان، املش، خیابان امام خمینی، بلوار سفیر،  
بیمارستان نیکوکار املش، شماره  
تماس: ۰۱۳۴۲۷۲۹۸۵۲ - ۰۱۳۴۲۷۲۴۳۰۱

منابع:

- کتاب خود مراقبتی در بیماران مبتلا به سرطان - نویسنده  
مرضیه کبودی - ناشر گروه تالیفی دکتر خلیلی. ۱۳۹۴
- کتاب تغذیه و سرطان (راهنمای بالینی بیماران و خانواده  
ها) - نویسنده: دکتر علی یعقوبی جویباری، ندا تیز دست،  
دکتر پیام آزاده. انتشارات ارجمند. ۱۳۹۶.

توصیه هایی جهت پیشگیری از بیماری های  
ناشی از غذا:

همه میوه ها و سبزی های خام را به خوبی بشوید و  
ضد عفونی نمایید. اگر شکل آن ها به گونه ای است  
که به خوبی قابل شستن نیستند (مانند توت فرنگی) از  
خوردن آنها اجتناب کنید.

سطوح خارجی میوه هایی مانند خربزه، هندوانه،  
طالبی را قبل از قاچ کردن به دقت بشوید.



دست ها و ابزار مورد استفاده برای تهیه غذا را قبل و  
بعد از تهیه غذا به خوبی بشوید.

چاقو و تخته برش گوشت باید از سایر ابزارها جدا  
باشد.

سرطان و درمان می تواند سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن شود. این بیماری بر سلولهای خونی که از بدن در برابر بیماری و میکروب حفاظت می کنند اثر می گذرد. بنابراین بدن شما قادر نخواهد بود که با عفونت، مواد بیگانه و نیز بیماری مبارزه کند. بنابراین در این زمان باید از مواجهه با هر نوع میکروب مولد عفونت خودداری کنید.

### راه های پیشگیری از عفونت:

- ۱- ابتدا به اطرافیان خود بگوئید، از نظر بهداشتی رعایت حال شما را بنمایند.
- ۲- سعی کنید در مکان های شلوغ رفت و آمد نکنید و در صورت اجبار از ماسک دهانی استفاده کنید.
- ۳- از غذاهای کباب شده مانند جوجه کباب و کباب گوشت قرمز استفاده نکنید و به جای آن ز غذاهای آب پز یا غذاهایی که در داخل فر پخته شده اند استفاده کنید (مواد غذایی کباب شده ممکن است مغز پخت نباشند)

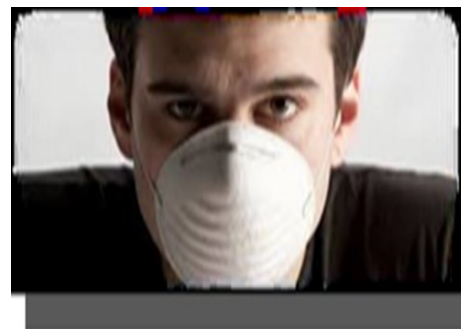
۴- سعی کنید از میوه هایی استفاده کنید که قابل پوست کندن باشد و از خوردن میوه هایی مثل توت، توت فرنگی و گیلاس خودداری کنید اما در صورت تمایل می توانید این میوه ها را به صورت کمپوت میل نمایید.

۵- حتماً از لبنیات پاستوریزه استفاده کنید.

۶- هر روز استحمام کنید، به طور مرتب دست های خود را بشوئید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید



۷- از مواجهه با افراد سرما خورده جدا خودداری کنید.



۸- تب بالا، لرز، تعریق یا هر نشانه دیگر، نشانه عفونت است، مثل گلو درد یا سرفه به پزشک تان مراجعه کنید ممکن است نیاز باشد که در بیمارستان بستری شوید.

۹- سعی کنید سبزیجات را به صورت پخته مصرف نمایید.



۱۰- میوه ها و سبزیجات را با مواد ضد عفونی کننده و سپس با آب به خوبی شستشو دهید.

۱۱- از غذا خوردن در معابر و رستوران ها پرهیز نمایید.