

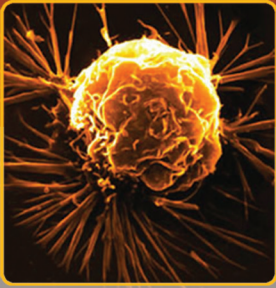


تغذیه در زمان شیمی درمانی

۱۱۱

نویسنده:

دکتر آرزو مرادی



بیست سال قبل، سرطان کابوسی وحشتناک به نظر می رسید که هیچ راهی برای درمان آن وجود نداشت و یا تنها روش های بسیار محدودی در مورد درمان برخی از انواع آن در دست بود اما امروزه به برکت پیشرفت های عظیم دانش پزشکی، همانند بهره گیری از پیشرفته ترین

متدهای تشخیصی و درمان های جراحی و نیز استفاده از انواع داروهای کارآمد شیمی درمانی، بسیاری از انواع سرطان ها قابل درمان و حتی ریشه کنی هستند. بنا براین بیماران مبتلا به انواع سرطان ها نباید فراموش کنند که آن ها نیز می توانند با بهره گیری از امکانات در دسترس، تغییر شیوه زندگی و پیروی از دستورات پزشکان معالج با روحیه ای استوار از زندگی طبیعی بهره مند گردیده و با امید به آینده قدم در راه نهند.

توجه به این نکته حائز اهمیت زیادی است که رعایت شیوه های صحیح زندگی از جمله تغذیه، فعالیت، استراحت و خواب متناسب، روند بهبودی را سرعت می بخشد. در این نوشتار به مبانی تغذیه صحیح در بیمارانی که تحت شیمی درمانی قرار دارند می پردازیم.

توصیه های عمومی

شاید توصیه های غذایی و تغذیه ای در مورد بیماران مبتلا به سرطان با توصیه های معمول تغذیه ای برای افراد سالم بسیار متفاوت و حتی مغایر باشد. مثلاً در افراد سالم بر مصرف مقادیر زیاد میوه، سبزی، نان سبوس دار و غلات و مقدار متوسطی از گوشت و فرآورده های لبنی و مصرف کمتر چربی، شکر و نمک تاکید می شود در حالی که در تغذیه بیماران مبتلا به سرطان بر مصرف زیاد غذاهای پر کالری بخصوص پر پروتئین تاکید بیشتری می کنیم. گاهی برخلاف آن چه به افراد سالم پیشنهاد می شود به این بیماران توصیه می شود که کمتر از غذاهای پر فیبر مصرف کنند زیرا این غذاها احتمال بروز اسهال یا سوزش دهان را افزایش میدهند.

شاید مصرف نکردن مواد غذایی به اندازه کافی برای تامین نیازهای بدن در یک فرد سالم خیلی مسئله ساز نباشد، اما اگر در طول درمان سرطان، عوارض بیماری بروز کند و یا حال عمومی مناسب نباشد، مصرف نکردن مواد مغذی قطعاً مشکل آفرین خواهد بود.

آمادگی برای شروع درمان

تا زمانی که درمان شروع نشده است، عوارض جانبی احتمالی و عکس العمل بدن به درمان مشخص نخواهد شد، هر چند می توان عوارض برخی از داروها را پیش بینی کرد.

● برای اینکه اعمال حیاتی بدن به بهترین نحو ممکن صورت پذیرد، رعایت یک رژیم غذایی سالم ضرورت دارد.





● اگر قبل از ابتلا به سرطان رژیم غذایی مناسبی داشته اید، ذخایر خوبی از مواد مغذی برای زمان درمان خواهید داشت و بنیه شما حفظ خواهد شد؛ بافت بدن در برابر تخریب، محافظت و بازسازی می شود و دفاع بدن بر علیه عفونت ها افزایش می یابد.

● افرادی که تغذیه خوبی دارند بهتر با عوارض جانبی درمان مقابله می کنند و حتی دوز بالای داروها را به خوبی تحمل می نمایند. برخی از روش های درمانی قوی تر و موثرتر از سایر روش ها هستند. اگر تغذیه خوبی داشته باشید و کالری و پروتئین کافی در رژیم غذایی خود دریافت کنید، به خوبی قادر به تحمل عوارض درمان خواهید بود.

● سعی کنید غذاهای جدید را راحت بپذیرید و امتحان کنید زیرا ممکن است برخی مواد غذایی را که قبلاً هرگز دوست نداشته اید، در طی درمان به نظرتان خوش طعم باشد. بنابراین سعی کنید مواد غذایی متنوعی را امتحان کنید.

● سعی کنید غذاها و میان وعده هایی که واجد کالری و پروتئین کافی است، مصرف کنید (جداول ۵و۴)، تا نیروی خود را حفظ و از

تخریب بافت های بدن پیشگیری کنید. در این صورت بافت هایی از بدن که احتمالاً حین درمان تخریب شده اند باز سازی خواهند شد.

● برخی از بیماران در هنگام صبحانه اشتهاى بهتری دارند. این افراد باید در این زمان غذای بیشتری بخورند. اگر تمایل زیادی به خوردن غذای اصلی را در ابتدای روز میل کنید.

● اگر اشتهاى کافی ندارید و فقط یک یا دو نوع ماده غذایی را می توانید بخورید فقط همان ها را مصرف کنید.

● برای دریافت پروتئین و کالری زیاد از غذاهای پر کالری و پروتئین مایع استفاده کنید.

● اگر اصلاً نمی توانید بخورید، نگران نشوید. هر کاری را که فکر می کنید حال شما را بهتر می کند انجام دهید و سعی کنید تا هر چه زودتر غذایی میل کنید، ولی اگر طی دو روز حالتان بهتر نشد این مشکل را با پزشک خود در میان بگذارید.

● در روزهایی که احساس می کنید میل به خوردن ندارید سعی کنید مایعات زیاد بنوشید، آب برای انجام واکنش های بدن ضروری است. بنابراین مصرف مایعات به مقدار کافی، آب مورد نیاز بدن را تامین خواهد کرد.

● برای اکثر بالغین ۶ تا ۸ لیوان آب در روز مناسب است. سعی کنید همواره در خارج از منزل نیز یک بطری آب به همراه داشته باشید. این امر باعث می شود عادت به نوشیدن مایعات زیاد پیدا کنید. در جداول ۱ و ۲ مثال هایی از مایعات مناسب آمده است.

چگونه با عوارض جانبی داروهای شیمی درمانی مقابله کنیم؟

در این بخش نکات عملی برای مقابله با عوارض درمان که بر تغذیه اثر می گذارند ارائه شده است.

عوارض جانبی ناشی از درمان که بر تغذیه فرد اثر می گذارند عبارتند از:



- ۱- کاهش اشتها
- ۲- تغییر وزن (کاهش یا افزایش وزن)
- ۳- سوزش دهان یا گلو
- ۴- خشکی دهان
- ۵- تغییر حس چشایی یا بویایی
- ۶- تهوع
- ۷- استفراغ
- ۸- اسهال
- ۹- یبوست

ممکن است شما فقط با تعداد کمی از این عوارض مواجه شوید و یا اصلاً با هیچ کدام از آن ها برخورد نکنید. آن چه در بروز عوارض و یا شدت آن ها موثر است به وسیله چند عامل تعیین می شود. این عوامل شامل نوع سرطان و بافت تحت درمان، طول دوره درمان و مقدار دارو و یا اشعه دریافت شده است. توجه داشته باشید که این عوارض هر چقدر هم شدید باشند به خوبی قابل کنترل هستند.

همچنین بیشتر عوارض پس از پایان درمان برطرف خواهند شد. پزشک یا پرستار شما در صورت لزوم اطلاعات بیشتری در مورد نحوه مقابله با عوارض جانبی ارائه خواهد داد.

۱- کاهش اشتها

بی اشتها یا کم اشتها یکی از مشکلات شایع در طی بیماری سرطان و درمان آن است که هنوز علت آن به خوبی روشن نیست. نوع درمان و یا خود بیماری می تواند از علل بی اشتها باشد. ترس، اضطراب و افسردگی نیز می تواند سبب بی اشتها باشد. می توانید از پرستار یا مدد کار اجتماعی خود برای معرفی راه های کم کردن اضطراب و افسردگی کمک بخواهید.

گاهی اوقات بی اشتها، تهوع، استفراغ، تغییر حس چشایی یا بویایی از عوارض جانبی درمان است که سبب می شود شخص تمایل به خوردن نداشته باشد. در این صورت با پزشک یا پرستار خود در مورد کنترل بهتر عوارض جانبی مشورت کنید.

در تعدادی از بیماران کاهش اشتها تنها یک یا دو روز و در برخی دیگر برای مدت بیشتری وجود دارد؛ در این مورد توصیه می شود:



- زمانی که در خوردن غذاهای جامد مشکل دارید، از غذاهای مایع استفاده کنید.
- به جای قطعات بزرگ از تکه های کوچک غذا استفاده کنید، زیرا بلع آن ها آسان تر است و احساس پری شکم و سیری ایجاد نمی کند.
- غذاهای آماده را در دسترس داشته باشید تا هر موقع میل داشتید از آن ها مصرف کنید.
- نان و پنیر، کلوچه، بستنی، میوه و فرنی از خوراکی های آماده هستند. زمانی که از منزل خارج می شوید یک خوراکی ساده مانند نان و پنیر، یا نخود و کشمش (جدول ۴) همراه خود ببرید
- اگر میل به خوردن غذاهای جامد ندارید، از مایعاتی مانند آب میوه، سوپ و مواد مشابه استفاده کنید. توجه داشته باشید که این مواد باید حاوی مواد مغذی ضروری و کالری باشند. نوشیدنی های حاوی شیر نیز دارای پروتئین هستند (جدول ۱ و ۲).
- در صورت امکان قبل از خواب غذای سبکی میل کنید. این کار اشتها را برای وعده غذایی بعد کاهش نخواهد داد.
- ظاهر غذا را طراحی و تزیین کنید تا موجب افزایش اشتها شده، شما را به غذا خوردن ترغیب کند.

- زمانی که حالتان بهتر است و میل به غذا خوردن دارید، از فرصت استفاده کرده و غذای بیشتری بخورید. بسیاری از افراد در ابتدای صبح یعنی بعد از یک استراحت کافی از اشتها بهتری برخوردارند.
- ورزش منظم به افزایش اشتها کمک می کند. با پزشک خود در مورد نوع ورزش متناسب با شرایط تان مشورت کنید.
- در هنگام صرف غذا مایعات کمتری بنوشید، زیرا نوشیدنی ها ایجاد سیری کاذب می کنند. نوشیدنی خود را حداقل به فاصله ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید
- غذاهای نرم و سرد مثل ماست و شیر میوه ای و حتی غذاهای منجمد (فریز شده) معمولاً موجب بهبود اشتها می شوند. شیر موز نیز خوراکی مناسبی است که برای تهیه آن می توانید یک عدد موز را با یک لیوان شیر به وسیله مخلوط کن یا همزن دستی مخلوط نموده و وقتی کاملاً نرم و یکنواخت شد آن را میل کنید.

۲- تغییر وزن:

تغییر وزن شامل افزایش وزن و کاهش وزن است.





۱-۲- کاهش وزن

ممکن است در طی درمان با کاهش وزن روبرو شوید که می تواند ناشی از خود سرطان و یا عوارض ناشی از درمان و یا حتی نگرانی ناشی از بیماری و متعاقب آن کم اشتها باشد. مواد غذایی با کالری و پروتئین بالا جهت مقابله با کاهش وزن و حتی اندکی افزایش وزن توصیه می شوند. در زیر یک توصیه آمده و سپس دستور تهیه غذایی با کالری و پروتئین بالا توضیح داده شده است:

استفاده از شیر خشک به عنوان پودر پروتئین

برای اینکه پروتئین بیشتری در رژیم غذایی خود دریافت کنید، کمی شیر خشک بدون چربی را به املت تخم مرغ، سوپ، غلات، سس یا آب گوشت (عصاره گوشت) اضافه کنید.

شیر غنی شده

مواد لازم: یک لیتر شیر کامل، یک لیوان شیر خشک بدون چربی
شیر مایع سرد را در یک کاسه بریزید و شیر خشک را به آن اضافه کنید و به آرامی با همزن به هم بزنید تا جایی که شیر خشک در شیر مایع حل شود (تقریباً به مدت کمتر از ۵ دقیقه)، سپس آن را در یخچال بگذارید و بعد از سرد شدن میل کنید. اگر طعم شیر به دست آمده خیلی غلیظ و سنگین بود می توانید برای شروع به جای یک لیوان، از نصف لیوان شیر خشک استفاده کنید و کم کم به مرور زمان حجم آن را به یک لیوان برسانید. شیر غنی شده را می توانید در تهیه غذاهایی همچون فرنی، سس سالاد، پنیر، پوره سیب زمینی، شیر کاکائو و سوپ به جای شیر معمولی مورد استفاده قرار دهید.

شیر میوه ای پر پروتئین

مواد لازم: ۱ لیوان شیر غنی شده، ۲ قاشق غذاخوری شکلات، مربای میوه دلخواه، نصف لیوان بستنی، نصف قاشق مربا خوری وانیل.



مواد فوق را با هم مخلوط کرده و در مخلوط کن بریزید و یا با همزن دستی هم بزنید. مخلوط به دست آمده، آماده مصرف است.

اسنک کره بادام زمینی

مواد لازم: یک قاشق غذاخوری شیر خشک، یک قاشق غذاخوری عسل، یک قاشق غذاخوری آب، پنج قاشق غذاخوری کره بادام زمینی، یک قاشق مربا خوری وانیل. شیر خشک را با آب و وانیل مخلوط کنید تا جایی که نرم شود. عسل و کره بادام زمینی را به آن اضافه کرده و به آرامی هم بزنید تا به خوبی به هم آمیخته شوند. ماده به دست آمده را می توانید با نان میل کنید. همچنین می توانید معجون به دست آمده را به صورت گلوله های کوچک درآورده و در یخچال بگذارید و پس از سرد شدن مانند آب نبات میل کنید.

۲-۲- افزایش وزن

در برخی بیماران وزن در حین درمان تغییر نمی کند و حتی عده ای از آن ها اضافه وزن هم پیدا می کنند. توجه داشته باشید در صورت افزایش وزن، رژیم لاغری نگیرید و برای یافتن علت آن با پزشک خود مشورت کنید.

گاهی اوقات، افزایش وزن به علت مصرف برخی داروهای ضد سرطان است که سبب احتباس بیش از حد مایعات در بدن می شود، به این وضعیت ادم (Edema) می گویند. در این صورت پزشک شما را به مشاور تغذیه و رژیم درمانی ارجاع می دهد. افزایش وزن در نتیجه افزایش اشتها و مصرف غذا و کالری بیش از مقدار لازم هم پیش می آید، در این صورت می توانید نکات زیر را به کار ببندید:

- ۱- میوه ها، سبزی ها، نان و غلات را بیش از گذشته در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- ۲- گوشت بدون چربی و مرغ بدون پوست و فرآورده های لبنی کم چرب (مانند شیر کم چرب، یا بدون چربی) مصرف کنید.
- ۳- از اضافه کردن سس مایونز، شکر و سایر مواد افزودنی به غذا بپرهیزید.
- ۴- از روش های پخت کم کالری مانند کباب کردن و بخار پز کردن غذاها استفاده کنید.
- ۵- از مصرف میان وعده هایی مثل شیرینی اجتناب کنید.
- ۶- تمرینات ورزشی خود را افزایش دهید.

۳- سوزش دهان یا گلو

سوزش دهان، حساسیت و دردناکی لثه ها و سوزش گلو یا مری اغلب در نتیجه پرتو درمانی، شیمی درمانی یا عفونت اتفاق می افتد. اگر سوزش دهان یا لثه دارید به پزشک خود مراجعه کنید تا از نظر مشکلات دندانی بررسی شوید. ممکن است دندانپزشک شما نیز

توصیه هایی برای مراقبت بیشتر از دهان ارائه دهد. برخی از غذاها دهان را تحریک و بلع و جویدن را مشکل می کنند؛ توجه داشته باشید افرادی که مبتلا به حساسیت مزمن دهان هستند، بیشتر در معرض این مشکل قرار می گیرند. با انتخاب دقیق غذاها و مراقبت کافی از دهان و دندان و لثه ها اغلب می توانید راحت تر غذا بخورید.

چند نکته مفید در این زمینه پیشنهاد می شود:

۱- غذاهای نرم را که آسان جویده و بلع می شوند میل کنید:

- شیر میوه ای
- پالوده طالبی و سایر میوه های نرم
- آب میوه طبیعی (نکتار هلو، زردآلو)
- پوره سیب زمینی، فرنی، ماست
- ماکارونی با پنیر
- تخم مرغ آب پز، املت
- سوپ جو یا سایر غلات پخته شده
- پوره سبزیجات مانند هویج و نخود فرنگی
- پوره گوشت

۲- از غذاها یا مایعاتی که دهان را تحریک می کنند پرهیز کنید:

- پرتقال، گریپ فروت، لیمو و سایر مرکبات
- سس یا آب گوجه فرنگی
- غذاهای شور یا ادویه دار
- سبزیجات خام، دانه ها، نان تست، بیسکویت شور، یا سایر غذاهای برشته و خشک

۳- غذا را تا حد امکان نرم تهیه کنید تا هضم آن راحت باشد.

۴- غذا را به قطعات کوچک تر تقسیم کنید.

۵- غذای خود را با استفاده از مخلوط کن، رنده یا گوشت کوب به صورت پوره و نرم شده در آورید و میل کنید.

۶- غذا را با کره، آب گوشت رقیق یا سس مخلوط کنید، تا بلع شان راحت تر شود.

۷- از نی برای نوشیدن مایعات استفاده کنید.

۸- برای میل کردن غذا از قاشق های کوچک تر مانند قاشق مربا خوری استفاده کنید.

۴- خشکی دهان

شیمی درمانی ممکن است بزاق را کم کند و سبب خشکی دهان شود. در این حالت غذاها سخت تر جویده می شوند. برای خشکی دهان توصیه می شود:





- ۱- هر چند دقیقه یک بار کمی آب بنوشید تا به بلع شما کمک کند.
- ۲- نوشابه های ترش و یا شیرین میل کنید زیرا ترشح بزاق شما را تحریک می کند (اگر گلو درد دارید از این مواد استفاده نکنید زیرا مشکل شما را تشدید می کند)
- ۳- آب نبات بمکید و آدامس بجوید. همه این ها به ترشح بیشتر بزاق کمک می کنند.
- ۴- غذاهای نرم و پوره شده که بلع شان راحت تر است را میل کنید.
- ۵- همیشه لب های خود را مرطوب نگهدارید.
- ۶- غذا را با سس، عصاره گوشت و آب خورش نرم کنید تا بلع آن راحت تر شود.

۵- تغییر حس چشایی و بویایی

در طول بیماری و درمان ممکن است حس چشایی یا بویایی تغییر کند. غذاها به خصوص گوشت ممکن است طعم تلخ یا فلزی پیدا کنند و یا خیلی از غذاها طعم شان کمتر احساس شود.

بیماری های لثه و دندان نیز می توانند سبب تغییر طعم غذاها شوند.

در این موارد توصیه می شود:

- غذاهایی را انتخاب و تهیه کنید که رایحه و عطر خوبی داشته باشند.
- اگر گوشت قرمز به نظر شما طعم غیر عادی داشت می توانید مرغ، جوجه، بوقلمون، تخم مرغ، محصولات لبنی یا ماهی را برای تامین پروتئین حیوانی مورد نیاز جایگزین کنید.
- طعم گوشت، مرغ یا ماهی را با افزودن آب میوه شیرین، سس های شور و شیرین یا آب لیمو مطلوب تر کنید.

● از سبزیجات معطر مانند ریحان و آویشن در غذای خود استفاده کنید.

● اگر بوی غذا آزارتان می دهد در زمان پخت یا گرم کردن غذا، تهویه آشپزخانه را روشن کنید، پنجره آشپزخانه را باز بگذارید و درب ظرف غذا را ببندید.

● از خوراکی هایی که کمی ترش مزه اند استفاده کنید. البته در صورتی که سوزش و گلودرد دارید از خوردن غذاها و میوه های ترش و تند که سبب تشدید سوزش می شوند پرهیز نمایید.



۶- تهوع

تهوع با یا بدون استفراغ، از عوارض شایع جراحی و شیمی درمانی است.

چند توصیه مهم در این زمینه وجود دارد:

- حجم غذای خود را در هر وعده کاهش دهید.
- غذا را کاملاً بجوید و در طول مدت صرف غذا آرامش داشته باشید.

● از غذاهایی که هضم راحت دارند استفاده کنید.

غذاهایی مثل نان تست، بیسکویت، کیک ماست، بستنی میوه ای، مایعات، سیب زمینی آب پز، کنسرو حبوبات، میوه ها، سبزی ها، و انواع دوغ های بدون گاز.

● از غذاهایی مانند غذاهای چرب، غذاهای سرخ کردنی، غذاهای پر ادویه یا داغ و غذاهایی که بوی تند دارند پرهیز کنید.

● در هر وعده، غذا را به مقدار کم و به آرامی میل کنید. قبل از گرسنه شدن غذا بخورید، زیرا گرسنگی تهوع را تشدید می کند.

● اگر متوجه شدید غذاهای خاصی سبب بروز حالت تهوع در شما می شوند، از خوردن آن ها اجتناب نمایید.

● همراه غذا آب کمتری بنوشید. نوشیدن مایعات سبب احساس سیری می شود.

● غذاها و نوشیدنی ها را در درجه حرارت اتاق یا حتی دمای سرد تر میل کنید. غذاهای گرم ممکن است تهوع را تشدید کنند.

● بعد از صرف غذا استراحت کنید، زیرا فعالیت سبب آهسته شدن هضم غذا می شود. بهترین وضعیت برای استراحت پس از غذا حالت نشسته است.

● اگر تهوع صبحگاهی دارید، قبل از برخاستن از جای خود، نان خشک یا بیسکویت میل کنید.

● اگر در تمام دوره های شیمی درمانی دچار حالت تهوع می شوید، از ۱ تا ۲ ساعت قبل از شروع درمان از خوردن پرهیز نمایید.

۷- استفراغ

استفراغ ممکن است به دنبال تهوع یا به علت عوارض درمان، یا به دنبال استنشام رایحه غذا به وجود آید. با کنترل تهوع اغلب می توانید از بروز استفراغ نیز جلوگیری کنید.

در صورت بروز استفراغ توصیه های زیر را به کار ببرید تا از تکرار آن جلوگیری شود:

۱- تا زمانی که استفراغ شما کنترل نشده است به طور مطلق از خوردن یا نوشیدن پرهیز کنید.



۲- زمانی که استفراغ کنترل شد، کمی مایعات رقیق مانند آب یا آب میوه رقیق شده و یا مایعات صاف شده بنوشید (جدول ۱).

۳- زمانی که حس می کنید که معده شما می تواند مایعات رقیق را تحمل کند مواد غذایی نرم یا یک رژیم غذایی سبک مانند انواع آب میوه های طبیعی مصرف کنید (جدول ۲).

۸- اسهال

بروز اسهال در افراد مبتلا به سرطان ممکن است در اثر شیمی درمانی، عفونت، حساسیت به مواد غذایی و سایر علل ایجاد شود.

از آن جایی که اسهال شدید یا طولانی مدت مشکلات متعددی ایجاد می کند، در صورت وقوع چنین اسهالی (بیش از ۲ روز) حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.

در صورت بروز اسهال توصیه های زیر را به کار ببندید:

- برای جایگزینی آب از دست رفته، مایعات زیاد بنوشید (جدول ۲).
- روزانه سه وعده غذای پر حجم و چند وعده غذای کم حجم و سبک میل نمایید.
- غذاها و مایعاتی که حاوی املاح به خصوص سدیم و پتاسیم زیاد هستند مانند عصاره گوشت کم چرب، موز، نکتار هلو و گلابی و سیب زمینی آب پز میل کنید.
- از مواد غذایی مفید برای زمان اسهال می توان ماست، پنیر، سیب زمینی، رشته فرنگی و ماکارونی، تخم مرغ آب پز سفت، نان سفید، انواع کمپوت ها، هویج کاملاً پخته، مرغ، جوجه، گوشت قرمز بدون چربی و ماهی (آب پز به جای سرخ شده) را نام برد.

در درمان اسهال از مصرف غذاهای زیر اجتناب نمایید:

- غذاهای چرب و سرخ شده
- سبزی خام، پوست میوه ها و حبوبات
- مواد غذایی پر فیبر مانند سبزی خوردن، سالاد، ذرت، غلات، نخود فرنگی
- اگر مبتلا به اسهال حاد و کوتاه مدت هستید، برای ۱۲ تا ۱۴ ساعت چیزی نخورید.

۹- یبوست

برخی داروهای ضد سرطان، و بستری بودن به مدت طولانی و غذاهای فاقد فیبر موجب یبوست می شوند.

برای پیشگیری و درمان یبوست توصیه می شود که:

- ۱- مقدار زیادی مایعات بنوشید (حداقل روزی ۸ لیوان آب)
- ۲- فعالیت های ورزشی انجام دهید. با پزشک خود درباره نوع تمرینات مناسب مشورت کنید

۳- اگر با توجه به نوع سرطان خود، محدودیتی در مصرف غذاهای پر فیبر ندارید از موادی

مانند نان جو، سنگک و غلات، میوه های خشک شده (خشکبار)، سبوس گندم، جوانه گندم، میوه ها و سبزی های تازه و نخود فرنگی و آلو استفاده نمایید.

یک دستور غذایی مناسب برای بهبود یبوست

سس آلو برقانی / سیب

مواد لازم: یک سوم لیوان سبوس کامل، یک سوم لیوان سیب رنده شده، یک سوم لیوان آلو خیسانده هسته گرفته.

تمام مواد فوق را با هم مخلوط کرده، چرخ کنید و در یخچال نگهداری نمایید.
۱-۲ قاشق از این مخلوط را قبل از خواب میل کرده و حتماً به دنبال آن یک لیوان آب بنوشید. توجه داشته باشید که در صورت مصرف نکردن آب، یبوست بهبود پیدا نمی کند.

پیشگیری از بیماری های ناشی از غذا

سیستم ایمنی بدن بیماران مبتلا به سرطان که در حال درمان هستند به علت مصرف زیاد داروها ضعیف می شوند و بدن به شدت آسیب پذیر می شود.
به همین علت این بیماران باید با دقت مراقب عفونت ها و بیماری ناشی از غذاها باشند.

چند توصیه مهم

۱- 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.

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

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

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

۵- جهت انجماد زدایی گوشت آن را در طبقات پایین یخچال آب کنید.

۶- گوشت ها را به صورت آب پز مصرف کنید و از کباب کردن آن خودداری کنید (چون ممکن است مغز پخت نشود).

۷- شیر، پنیر و کشک را به صورت پاستوریزه مصرف کنید.

نکات بهداشتی و تغذیه ای ضروری در زمان شیمی درمانی

به دلیل این که در حین شیمی درمانی، سیستم ایمنی بدن دچار اختلال می شود لذا جهت پیشگیری از هر گونه بیماری ثانویه نظیر مسمومیت های غذایی، سرماخوردگی و غیره



باید مسایل بهداشتی - تغذیه ای را مورد توجه قرار داد:

- ۱- ابتدا به اطرافیان خود بگویید، 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 غذا خوردن در معابر و رستوران ها پرهیز نمایید.
- ۴- از غذاهای کباب شده مانند جوجه کباب و کباب گوشت قرمز استفاده نکنید و به جای آن از غذاهای آب پز یا غذاهایی که در داخل فر پخته شده اند استفاده کنید (مواد غذایی کباب شده ممکن است مغز پخت نباشند).
- ۵- میوه ها و سبزی جات را با مواد ضد عفونی کننده و سپس با آب به خوبی شستشو دهید.
- ۶- سعی کنید سبزی جات را به صورت پخته مصرف نمایید.
- ۷- سعی کنید از میوه هایی استفاده کنید که قابل پوست کندن باشد و از خوردن میوه هایی مثل توت، توت فرنگی و گیلان خودداری کنید اما در صورت تمایل می توانید این میوه ها را به صورت کمپوت میل نمایید.
- ۸- حتماً از لبنیات پاستوریزه استفاده کنید.
- ۹- هر روز استحمام کنید، به طور مرتب دست های خود را بشویید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- ۱۰- از مواجهه با افراد سرما خورده جداً خودداری کنید.

جدول ۱

نمونه هایی از مایعات صاف شده

- آب گوشت بدون چربی
- انواع آب میوه صنعتی، طبیعی و نکتارها
- آب سبزیجات مانند آب هویج و آب گوجه فرنگی
- چای
- آب

جدول ۲

نمونه هایی از غذاهای مایع صاف نشده

- انواع آب میوه و نکتار
- آب گوشت
- سوپ
- ماست





- عسل، زله، شربت
- انواع شیر، شیر میوه ای
- فرنی
- پوره سیب زمینی
- بستنی
- پوره ریز شده میوه ها
- آب سبزی جات (آب گوجه فرنگی، آب هویج)
- چای



جدول ۳ نمونه هایی از میان وعده های ساده و سریع

- پالوده سیب
- بیسکویت
- کیک، نان شیرینی
- شیر ساده، شیر کاکائو
- انواع میوه ها
- خشکبار
- انواع سالاد و دسر
- تخم مرغ آب پز
- بستنی، ماست
- شیر میوه ای
- نان و کره بادام زمینی
- انواع سبزیجات خام و پخته
- نان و پنیر



جدول ۴ نمونه هایی از مواد افزایش دهنده کالری غذاها

- ۱- کره
 - به سوپ، پوره سیب زمینی، برنج، ماکارونی و یا سبزیجات پخته اضافه شود.
 - در تهیه سس ها و گوشت به آب گوشت اضافه شود.
 - در تهیه انواع خورش استفاده شود.
- ۲- خامه





جدول ۵
نمونه‌هایی از غذاهای پر پروتئین

- پنیر
- شیر
- شیر خشک بدون چربی
- بستنی، ماست
- غلات، مغزها و جوانه گندم
- تخم مرغ
- کره بادام زمینی
- گوشت، مرغ، ماهی
- حبوبات

سرشاسه	: مرادی، آرزو، ۱۳۷۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه در زمان شیمی نوپسنده آرزو مرادی
مسخصات نشر	: تهران: میروماه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۶ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴-۱۳۴-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: سرطان- شیمی درمانی- بیماریان - تغذیه
موضوع	: سرطان- تاثیر تغذیه
موضوع	: سرطان- رژیم درمانی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۸ : ۶ ۴ ۶ ۲۸ / RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۶ : ۹۹۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۰۱۹۶

بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

با برخورداری از بخش ها و امکانات زیر آماده ارائه خدمت به هموطنان گرامی است:

- ◀ کلیه بخش های فوق تخصصی جراحی، ICU، NICU، جراحی قلب، ICU جنرال، سه بخش CCU، آنژیوپلاستی، MRI ۳ تسلا
- ◀ آنژیوگرافی پریفرال (عروق محیطی)، رادیوگرافی دیجیتال، ماموگرافی، سونوگرافی، داپلر رنگی عروق (سه بعدی و چهار بعدی)، سی تی اسکن مولتی اسلایس
- ◀ پزشکی هسته ای، آزمایشگاه تخصصی و پاتولوژی، فیزیوتراپی، شنوایی سنجی، سنجش شنوایی نوزادان (OAE)، بینایی سنجی، سنجش تراکم استخوان
- ◀ اکوکاردیوگرافی قلب، اکومری (TE)، تست ورزش و هولترمانیتورینگ، آزمایش عصب و عضله (الکترومیوگرافی)، اکسیژن هایپر بار، بازتوانی قلبی
- ◀ ویدئو آندوسکوپی، ویدئو کلونوسکوپی، EEG مانیتورینگ ۲۴ ساعته، پلتیسموگرافی (آزمایشات تنفسی)، سنگ شکن کلیه، دندانپزشکی
- ◀ تست خواب، کلینیک چکاپ، کلینیک علوم اعصاب و کلینیک های ویژه فوق تخصصی



بیمارستان فوق تخصصی

خاتم الانبیاء (ص)

خیابان ولیعصر (عج) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰