



## تغذیه در شیمی درمانی

گروه سنی : تمام گروه های سنی



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر محمد کریم شهرزاد (فوق تخصص غدد)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

تقریباً به مدت ۲ ساعت بعد از شیمی درمانی به صورت خوابیده و نیمه نشسته استراحت کنید و سپس از جای خود بلند شوید.

در صورت استفاده از داروهای خوراکی شیمی درمانی آنها را به همراه شیر و یا شربت آنتی اسید مصرف کنید.

داروهای شیمی درمانی خود را در منزل حتما در یخچال نگهداری کنید.

دارو ها را به طور مرتب و به موقع مصرف نمایید.

نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید

- آدرس سایت : پرتال بیمارستان شهداء تجریش.
- آدرس پستی: تهران- م تجریش- خ شهرداری- بیمارستان شهداء تجریش.

• [www.pishgiri.ir](http://www.pishgiri.ir)

مثانه را به موقع و زود تخلیه کنید و از تجمع ادرار با زمان طولانی پرهیز نمایید.

در زمان شیمی درمانی از قرص آسپرین و گروه سالیسات ها و ایندو متاسین، مفنمیک اسید، بروفن، دیکلوفناک، پیروکسیکام استفاده نشود مگر با دستور پزشک معالج خود باشد.

از مسواک نرم برای شستشوی دندان ها استفاده کنید و روش مسواک زدن را افقی انجام دهید. بهتر است از خمیر دندان فلوراید دار جهت جلوگیری از پوسیدگی دندانها استفاده نمایید.

جهت رفع خشکی دهان و تحریک ترشح بزاق در دهان میتوانید از آب نبات، دوغ، ماست شیرین، آدامس استفاده کنید و لبها را بطور دائم چرب کنید.

✚ در صورت بروز ضایعات و زخم دهانی هر ۲-۴ ساعت دهان را با محلول آب و نمک رقیق یا آب و جوش شیرین (یک قاشق در یک لیوان آب) شستشو دهید و در صورت تشدید زخم ها و خونریزی به پزشک معالج خود رجوع نمایید.

✚ در صورت زخم های دهانی از غذاهای نرم و مایعات صاف شده استفاده شود و میتوانید از نی استفاده نمایید.

✚ طبخ سوپ با انواع سبزیجات باشد.

✚ از گروه سبزیجات و ماست شیرین بیشتر استفاده کنید.

✚ بعد از اتمام هر جلسه شیمی درمانی مایعات فراوان میل کنید تا با دفع ادرار زیاد عوارض دارویی کاهش یابد (حداقل میزان دریافت مایعات ۱۰ لیوان در شبانه روز باشد) انواع آب میوه و دوغ مناسب می باشد.

✚ دفعات صرف غذا در شبانه روز کمتر از سه نوبت نباشد ولی با حجم کم و در بین وعده های غذا میتوان از کمکهای غذایی مثل میوهها استفاده نمود.

✚ در صورت عدم تحمل گوشت می توانید از ماهی، شیر با عسل، شیر با زرده تخم مرغ در صبحانه بطور روز در میان استفاده کنید.

✚ از غذاهای داغ، ترش، پرادویه، و چرب کمتر استفاده کنید.

✚ غذا را آهسته میل کنید و کاملا بجوید.

✚ برای پیشگیری از بی اشتهايي از مناظر ناخوشایند و بوهای نامطبوع دوری کنید و سعی کنید حتی الامکان در تهیه و طبخ غذا شرکت نکنید و غذا را در محیطی آرام صرف نمایید.

✚ قبل از مصرف غذا سعی کنید دهان خود را با آب و نمک رقیق یا آب و جوش شیرین شستشو دهید تا غذا برای شما لذت بخش باشد.

در درمان با داروهای شیمی درمانی به پزشک و پرستار خود اعتماد کامل داشته باشید و داروهای مربوطه را صحیح و کامل مصرف نمایید که در بهبود شما تاثیر چشمگیر خواهد داشت.

جهت کاهش عوارض احتمالی درمان نکات ذیل را در منزل دقیقاً رعایت نمایید:

✚ برای پیشگیری از حالت تهوع و استفراغ لازم است دو ساعت قبل از شیمی درمانی و بعد از شیمی درمانی غذایی مصرف نشود و اولین مواد غذایی بعد از شیمی درمانی مایعاتی از قبیل کمپوت، شیر، چای سرد و عسل باشد.

✚ برای کاهش حالت تهوع لازم است دریافت غذای کافی و مقوی، استراحت و خواب مناسب و کافی، تمرین و فعالیت بدنی، تغییر ذهنیت بوسیله مطالعه، دیدن تلویزیون، صحبت های خودمانی را داشته باشید.

✚ در صورتیکه تهوع با هیچ موردی بهتر نشد ۲-۳ ساعت قبل از شیمی درمانی یک وعده غذای کامل مصرف کرده و بقیه شبانه روز را غذای ملایم و سبک میل نمایید.