



## خود مراقبتی در شیمی درمانی

### (بی اشتهایی)

گروه هدف: بیماران سرطانی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

با نظارت دکتر رخشا

(متخصص آنکولوژی - رادیوتراپی)

بازبینی بهار ۱۴۰۳ - بازبینی مجدد پنج سال بعد

- اگر بوی غذا بیمار را آزار می دهد، غذاهای نسبتاً سرد یا غذاهای هم دمای اتاق را فراهم کنید.
- محیط دلپذیری برای غذا خوردن ایجاد کنید و با بیمار غذا بخورید.
- زمانی که بیمار تمایلی به غذا خوردن ندارد، برای او غذاهای مایع، مخلوط شیر و میوه های نرم و صاف شده را فراهم کنید.
- اگر بیمار از طعم تلخ یا فلزی چنگال و چاقو شکایت می کند، به جای آن چنگال و چاقوی پلاستیکی را امتحان کنید.
- اگر بیمار از خوردن غذا امتناع می کند یا نمی تواند غذا بخورد خود را سرزنش نکنید.

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

- انجام ورزش سبک یک ساعت قبل از وعده های غذایی را امتحان کنید.
- آب نبات سخت، چاق نعناع یا زنجبیل ممکن است به شما برای خلاص شدن از طعم های ناخوشایند دهان کمک کند.
- زمانی که شما احساس خوبی از غذا خوردن ندارید، میان وعده های غذایی مانند مکملهای طعم دار را امتحان کنید.

### مراقبان چه می توانند انجام دهند

- سعی کنید هر روز به بیمار ۶ تا ۸ وعده غذایی کوچک و غذای مختصر بدهید.
- غذاهای نشاسته ای، مانند نان و ماکارونی یا سیب زمینی، با غذاهای حاوی پروتئین بالا، مانند ماهی، مرغ، گوشت، بوقلمون، تخم مرغ، پنیر، شیر، آجیل، کره بادام زمینی، ماست، نخود و لوبیا را فراهم کنید.
- نوشیدنی های خنک و آبمیوه را برای

### در جستجوی چه مواردی باشیم

- عدم علاقه به غذا
- امتناع از خوردن غذاهای موردعلاقه
- از دست دادن وزن

### بیمار چه می تواند انجام دهد

- با پزشک خود در مورد آنچه ممکن است باعث اشتهای ضعیف شما شود، صحبت کنید.
- به میزانی که می توانید بخورید، اما خودتان را وادار به خوردن نکنید.
- به غذا به عنوان بخشی ضروری از درمان فکر کنید.
- روز را با خوردن صبحانه شروع کنید.
- وعده های غذایی کوچک، اما مکرر از غذاهای موردعلاقه بخورید.
- سعی کنید غذاهای سرشار از کالری که آسان و راحت خورده می شوند، استفاده کنید (مانند پودینگ، ژلاتین، بستنی، شربت، ماست، یا غذای تهیه شده با شیر)

یک فرد یا اشتهای ضعیف یا بی اشتهایی ممکن است بسیار کمتر از حد معمول بخورد و یا ممکن است اصلاً چیزی نخورد. اشتهای ضعیف می تواند ناشی از بسیاری موارد مانند: مشکل در بلع، افسردگی، درد، تهوع یا استفراغ باشد.

اشتهای ضعیف، می تواند همچنین به دلیل تغییر حس طعم و مزه و بو، احساس پر بودن، رشد تومور و کم آبی باشد، و یا عوارض جانبی شیمی درمانی یا پرتودرمانی باشد. اشتهای ضعیف اغلب یک مشکل کوتاه مدت است.



- از یک لیوان نوشیدنی قبل از غذا خوردن لذت ببرید.
- یک میان وعده در هنگام خواب بخورید.
- برای افزایش کالری از کره، روغن، شربت و شیر در غذاها استفاده کنید.
- چاشنی ها یا طعم دهنده های قوی را امتحان کنید.
- محیط دلپذیری برای غذا خوردن مهیا کنید. موسیقی ملایم، گفتگو و موارد دیگری که به بهتر غذا خوردن شما کمک می کند.
- با دیگر اعضای خانواده غذا بخورید.
- به جای اینکه مایعات را همراه وعده های غذایی مصرف کنید، آن را بین وعده های غذایی بنوشید. (نوشیدن مایعات در موقع صرف غذا باعث احساس پر بودن شما می شود).