

در درمان با داروهای شیمی درمانی به پزشک و پرستار خود اعتماد کامل داشته باشید و داروهای مربوط 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 شیمی درمانی غذایی سبک و نرم و کم حجم است .

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 شیمی درمانی یک

وعده غذای کامل مصرف کرده و بقیه شبانه روز را غذای ملایم و سبک میل نمایید .

دفعات صرف غذا در شبانه روز کمتر از سه نوبت نباشد ولی با حجم کم و در بین وعده های غذا می توان از کمکهای غذایی مثل میوه ها استفاده نمود

در صورت عدم تحمل گوشت می توانید از ماهی ،مرغ ،تخم مرغ استفاده کنید .

از غذاهای داغ ،ترش ،پر ادویه و چرب کمتر استفاده کنید .

غذا را آهسته میل کنید و کاملاً بجوید

برای پیشگیری از بی اشتهایی 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 شستشو دهید تا غذا برای شما لذت بخش باشد .

در صورت بروز ضایعات و زخم دهانی هر ۴-۲ ساعت دهان را با محلول آب و نمک رقیق شستشو دهید یا با محلولی که پزشک دستور داده شستشو دهید

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

از مصرف غذاهای تند و پر ادویه پرهیز کنید

سبزیجات بصورت پخته مصرف شود

بعد اتمام هر جلسه شیمی درمانی مایعات فراوان میل کنید تا با دفع ادرار عوارض دارویی کاهش یابد حداقل میزان مصرف مایعات ۱۰ لیوان در شبانه روز باشد انواع آب میوه و دوغ مناسب است

چون در زمان شیمی درمانی احتمال افت گلبول های سفید است و بدن مستعد انواع میکروب ها و قارچ هاست از خوردن میوهایی که پوست شان کنده



تغذیه در شیمی درمانی
بیمارستان امام خمینی سقز
واحد آموزش سلامت :ملاشیخی
SE H-ED-PA-118-01

1404

بهترین میان وعده ها :

یک کف دست نان با یک قاشق کره بادام
زمینی و خرما پوست گرفته

میوه های منجمد شده همراه با ماست
(در مخلوط کن با هم میکس شود)

ماست همراه با گردو یا پتسه یا دانه
کنجد آسیاب شده

تکه های میوه خشک یا یخ زده مثل
آناناس ،بمکید .

از مصرف نوشیدنی هاو مواد کافئینه
پرهیز شود قهوه ، شکلات تلخ ،نسکافه

نمی شود مثل انگور ،زردالو ، گیلان
بپرهیزید یا بصورت کمپوت مصرف
کنید میوه ها را با پوست مصرف نکنید

از مصرف غذاهای رستورانی پرهیزید

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 طول روز دستهای خود را بشوید به
ویژه قبل غذا خوردن و پس از دستشویی
رفتن

از جمعیت دور بمانید .

از افرادی که بیماری مسری دارند دور
بمانید هیچ واکسنی بدون مشورت
پزشک معالج تزریق نکنید

مسواک نرم استفاده کنید .

برای جلوگیری از بروز یبوست به
مقدار کافی آب بنوشید و غذاهای فیبر
دار استفاده کنید .

