

آموزش به بیمار و خانواده

عوارض شیمی درمانی (کاهش اشتها - کاهش وزن - زخم دهان)



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P037

منبع: Medlineplus.gov

بیمار گرامی؛ در طی شیمی درمانی سلول های سرطانی از بین می روند، البته همراه با از بین رفتن سلول های سرطانی، تعدادی از سلول های سالم نیز تخریب می شوند و این رخداد، علت بروز عوارض جانبی درمان سرطان می باشد.

❖ کاهش اشتها:

- ✓ به جای قطعات بزرگ از تکه های کوچک غذا استفاده کنید.
- ✓ غذاهای آماده را در دسترس داشته باشید تا هر موقع میل داشتید، مصرف کنید. (نان و پنیر، کلوچه، بستنی، کره، میوه و فرنی، نخود و کشمش)
- ✓ در صورت امکان قبل از خواب خوراکی سبکی میل کنید.
- ✓ ورزش منظم به افزایش اشتها کمک می کند.

- ✓ اگر میل به خوردن غذاهای جامد نداشتید، از مایعاتی مانند آب میوه، سوپ و مواد مشابه استفاده کنید.
- ✓ توجه داشته باشید نوشیدنی های حاوی شیر دارای پروتئین هستند.
- ✓ شکل غذا را اشتها آور کنید.
- ✓ زمانی که حالتان بهتر است از فرصت استفاده کنید و غذای بیشتری بخورید.

- ✓ حین صرف غذا مایعات کمتری بنوشید زیرا نوشیدنی ها ایجاد سیری کاذب می کنند.

❖ کاهش وزن:

- 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، سوپ، غلات، سس یا آب گوشت (عصاره گوشت) اضافه کنید.

شیر میوه ای :

1 لیوان شیر غنی شده (یک لیتر شیر کامل + یک لیوان شیرخشک بدون چربی، 2 قاشق غذا خوری شکلات، شربت میوه دلخواه، نصف لیوان بستنی، نصف قاشق مرباخوری وانیل را باهم مخلوط کنید و استفاده کنید.

درد گلو و زخم دهان:

غذاهای نرم را که آسان جویده و بلع می شوند میل کنید از جمله:

*آب میوه طبیعی (نکتار هلو، گلابی و زردآلو)

*پوره سیب زمینی، رشته فرنگی، فرنی، ماست و ژلاتین، پوره گوشت

*ماکارونی با پنیر، تخم مرغ آب پز، املت، سوپ جو یا گندم

*سبزیجات له شده یا پوره سبزیجات مانند هویج و نخود فرنگی

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

*پرتقال، لیمو، خرمالو، سس یا آب گوجه فرنگی، غذاهای شور یا ادویه دار، سبزیجات خام، تخمه ها، انواع کلوچه ها یا بیسکویت های شور

✓ غذا را به قطعات کوچک تقسیم کنید.

✓ غذا را با کره، آب گوشت رقیق یا سس مخلوط کنید تا بلعشان راحت تر شود.

✓ از نی برای نوشیدن مایعات استفاده کنید.

✓ بهتر است دمای غذا در درجه حرارت اتاق یا خنک تر باشد. غذاهای داغ گلو یا دهان حساس را تحریک می کنند.

✓ شستشوی دهان با آب نمک رقیق برای مدت 5 بار در روز نیز می تواند در ترمیم زخم های دهان کمک کننده باشد. در صورت ادامه زخم با پزشک خود تماس بگیرید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید. ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل) صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1.وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

