

آموزش به بیمار و خانواده

عوارض شیمی درمانی (تهوع و استفراغ)



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P039

منبع: Medlineplus.gov

بیمار گرامی؛ در طی شیمی درمانی سلول های سرطانی تخریب می شوند. 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.

❖ تهوع:

✓ حجم غذای خود را در هر وعده کاهش دهید و تعداد وعده ها را افزایش دهید.

✓ غذا را کاملاً بجوید و در طول مدت صرف غذا آرامش داشته باشید.

✓ تمریناتی که استرس و فشارهای روحی را کاهش می دهند مانند روش های تمرکز ذهن یا مدیتیشن و تنفس عمیق انجام دهید.

✓ از پزشک خود برای کنترل تهوع و استفراغ، داروهای ضد استفراغ درخواست کنید.

✓ از غذاهای سهل الهضم و آنچه با معده شما سازگار است استفاده کنید از جمله: نان، بیسکوئیت، چوب شور، کلوچه، کیک، ماست، بستنی میوه ای، مایعات، شربت رقیق، سیب زمینی آب پز، برنج، رشته فرنگی، مرغ پوست گرفته آب پز یا کبابی (ونه سرخ کرده)، میوه ها، سبزی ها و انواع نوشابه های بدون گاز

✓ از غذاهای چرب، روغنی یا سرخ کرده، خوراکی های بسیار شیرین مثل آب نبات و شکلات و شربت غلیظ، غذاهای پر ادویه و یا داغ و غذاهایی که رایحه تندی دارند، پرهیز کنید.

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

✓ به همراه غذا آب کمتری بنوشید. نوشیدن مایعات سبب احساس پری شکم و نفخ می شود.

✓ آب را به آرامی و کم کم بنوشید، استفاده از نی می تواند مفید باشد.

✓ غذاها و نوشیدنی ها را در درجه حرارت اتاق یا سردتر میل کنید. غذاهای گرم ممکن است تهوع را تشدید کنند.

✓ بعد از صرف هر وعده غذا استراحت کنید زیرا فعالیت سبب آهسته شدن هضم غذا می شود. بهترین وضعیت برای استراحت، حالت نشسته به مدت حدود یک ساعت بعد از غذا است.

✓ لباس های آزاد و گشاد بپوشید.

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

✓ اگر حالت تهوع همواره طی پرتودرمانی یا شیمی درمانی اتفاق می افتد از 1 الی 2 ساعت قبل از شروع درمان از خوردن پرهیز کنید.

در صورت بروز استفراغ توصیه های زیر را به کار بگیرید:

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

✓ زمانی که استفراغ کنترل شد ابتدا بایستی کمی مایعات رقیق مانند آب یا آب گوشت کم چربی با یک قاشق مرباخوری به فاصله هر 10 دقیقه شروع کنید.

✓ به تدریج مقدار مصرف را تا 1 قاشق غذا خوری در هر 20 دقیقه افزایش دهید و بالاخره با 2 قاشق غذاخوری هر 30 دقیقه ادامه دهید.

✓ زمانی که معده شما توانست مایعات رقیق را تحمل کند مواد غذایی نرم یا یک رژیم غذایی سبک مصرف کنید.

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

