

راه و رسم غذا خوردن در دوره شیمی درمانی (۲)

توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتما با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.

منبع: دانستنی‌های سرطان

گردآورنده: سوسن اصلاحچی کارشناس پرستاری

درمانگاه هماتولوژی بیمارستان طالقانی - انکولوژی

تلفن: ۷۰-۳۵۶۱۰۳۴۴۰ داخلی ۴۲۲

در بیمارانی که شیمی درمانی می شوند تغذیه بخشی از روش درمان آنان محسوب می شود. بیماران تحت شیمی

درمانی علاوه بر اینکه مانند سایر افراد احتیاج به انرژی و مقررات لازم برای انجام کارهای روزانه دارند.

باید به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت بیماری ضعف و عوارض ناشی از شیمی درمانی نیز توجه

ویژه‌ای داشته باشند.

با یک رژیم غذای مناسب مواد مغذی و مهم مانند ویتامین‌ها مواد معدنی پروتئین‌ها مواد معدنی پروتئین‌ها

کربوهیدراتها (مواد قندی) و چربیها به اندازه کافی به بدن فرد می‌رسند و کالری و انرژی لازم در اختیار او قرار

می‌گیرد.

شیمی درمانی چه تاثیری بر تغذیه بیمار دارد و چه مشکلاتی را ایجاد می‌کند.

داروهای شیمی درمانی مانند سایر داروها و شاید کمی بیشتر از آنها، عوارض جانبی دارند که در نتیجه آن توانایی

فرد در غذا خوردن دچار اختلالاتی می‌گردد مهمترین آنها عبارتند از:

تهوع، استفراغ، اسهال، بی‌اشتهایی، ناتوانی در خوردن حجم کافی غذا، تغییر در احساس طعم و مزه غذا و اشکال در

جذب غذا البته این عوارض موقتی هستند و تنها در مدت بروز می‌کنند.

با رعایت نکات زیر می‌توان برای دوباره بدست آوردن اشتها تلاش کرد.

* ۱- غذا را در حجم کمتر و با دفعات بیشتر مصرف کنید.

* ۲- منتظر نمانید تا هر وقت گرسنه شدید غذا بخورید.

* ۳- هرگز یکی از وعده‌های غذا را حذف نکنید.

* ۴- از غذاهای غنی از پروتئین دارای کالری زیاد مانند پنیر، بستنی و کره استفاده کنید.

* ۵- در صورتی که خوردن غذاهای جامد برایتان دشوار است با نظر پزشک از مایعات متناسب که دارای همان

میزان کالری هستند استفاده کنید زیرا مایعات معمولاً راحت تر تحمل می‌شوند.

* ۶- گاهی اوقات ممکن است برای تهیه غذا دچار اضطراب شوید و نتوانیم راحت تصمیم بگیرید. بهتر است لیستی

از غذاهای مفید و قابل مصرف برای خودتان را تهیه کنید و به در یخچال بچسبانید. این حالت به شما اطمینان

می‌دهد که چقدر آزادی عمل دارید.

می‌توانید غذای مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید اما توجه داشته باشید که رعایت تنوع را هم بکنید چون هیچ غذایی

به تنهایی کامل نیست.

* ۷- چنانچه احساس می‌کنید خوردن یکی از وعده‌های غذا (مثلاً نهار) برایتان راحت تر از وعده‌های دیگر است

سعی کنید در عین وعده غذاهای پرکالری‌تر را بگنجانید.

تغییر در احساس طعم و بو

در مدتی که شیمی درمانی می‌شوید ممکن است احساس کنید غذاها طعم سابق خود را ندارد و یا در دهانتان احساس یک مزه تلخ یا فلزی کنید یا بوی غذاها را طور دیگری احساس کنید. در این صورت انجام توصیه‌های زیر می‌تواند کمک موثری به شما کند.

۱- به بهداشت دهان خود توجه کنید و مرتب مسواک بزنید تا از پوسیدگی دندان‌ها و رشد باکتری‌هایی که موجب بد طعم شدن دهان می‌شوند جلوگیری کنید.

۲- مصرف قطره نعناع پیش از هر وعده غذایی طعم تلخ و فلزی دهان را از بین می‌برد. استفاده از آب نبات و آب میوه تازه هم می‌تواند موثر باشد.

۳- بهتر است از ظروف پلاستیکی برای غذا خوردن استفاده کنید.

۴- در صورتی که دهانتان زخم نشده از آب مرکبات و آب میوه‌های ترش استفاده کنید.

۵- قبل از هر وعده غذا دهانتان را با آب بشویید.

۶- نوشیدن آب و مایعات همراه غذا نیز می‌تواند تا حدودی از بد مزگی غذا بکاهد. مصرف چای هم می‌تواند مفید باشد.

۷- استفاده از غذاهای سرد تأثیر بوهای که موجب بد مزه شدن غذا می‌شوند به حداقل می‌رساند.

۸- در باره مصرف مکمل‌های ویتامینی با دکتر خود مشورت کنید.

منبع مورد استفاده: بروشور آموزشی بنیاد امور بیماری‌های خاص

www.oncoinfo.ir
Email: info@oncoinfo.ir