

هُوالشافی

# شیمی درمانی و تهوع و استفراغ

بخش تغذیه و شیمی درمانی  
مرکز پزشکی خاص

بنیاد امور بیماریهای خاص

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

تهوع با استفراغ یا بدون استفراغ جزء عوارض شایع شیمی درمانی می باشد. مقصود از تهوع آشوب شدن دل یا همان

دل آشوبه و منظور از استفراغ هم برگرداندن غذا می باشد.

برای بیمارانی که دچار تهوع می شوند این مشکل بعد از پایان درمان برطرف می شود.

تهوع سبب می شود که مواد غذایی لازم را نتوانید به بدن خود برسانید.

نکات زیر برای شما کمک کننده خواهد بود:

\* از پزشک خود درباره داروهای ضد تهوعی که می‌توانند موجب کنترل تهوع و استفراغ شما شوند سؤال کنید.

\* غذاهایی را مصرف کنید که هضم آسانتری دارند.

مثل:

- غذاهای برشته، ماست، شربت، سوپ گندم، برنج و جو.

- سیب‌زمینی آب‌پز، برنج یا ماکارونی

- مرغ بدون پوست آب‌پز و یا تهیه شده در فر که البته سوخته نشده باشد و یا جوجه کباب.

- مایعات سبک و خنک، تکه‌های یخ، نوشیدنی‌های کم شیرین مثل آب سیب.

**\* سعی کنید غذاهای زیر را مصرف نکنید:**

- غذاهای چرب، پرروغن و یا غذاهای سوخته شده

- غذاهای خیلی شیرین مثل شکلات و کیک

- غذاهای خیلی داغ و یا خیلی سرد

- غذاهای که چاشنی و ادویه بسیار دارند و کلاً غذاهای تند مزه

هر بار که غذا می‌خورید کم بخورید زیرا شکم پر، تحریک پذیرتر است و اصولاً آهسته و به آرامی غذا بخورید تا هر بار

مقدار کمی غذا وارد معده شود و غذا را خوب بجوید تا آسانتر و بهتر هضم شود.

\* قبل از اینکه کاملاً گرسنه شوید غذا بخورید چون گرسنگی شدید می‌تواند سبب تشدید تهوع شود.

\* مایعات را یک ساعت قبل از غذا بخورید نه همراه آن، چون نوشیدنی مایعات موجب احساس نفخ و پری شکم

می‌شود. مایعات را به آرامی در طول روز و کم کم بنوشید می‌توانید برای این کار از نی کمک بگیرید.

\* به هنگام احساس تهوع، اجباری به خوردن غذاهای مورد علاقه‌تان نداشته باشید. این عمل موجب احساس

ناخوشایندی نسبت به غذاهای مورد علاقه‌تان می‌شود.

\* اگر صبح‌ها دچار تهوع می‌شوید غذاهای خشک، برشته یا کلوچه قبل از بلندشدن از رختخواب میل نکنید.

\* در روز تزریق، از خوردن غذاهای به اصطلاح (سنگین) که هضم آن دشوار است خودداری کنید و در مواردی که تهوع هنگام شیمی درمانی ایجاد می‌شود یک تا دو ساعت قبل از درمان غذا بخورید.

\* از رفت و آمد در اماکنی که بوهای مختلفی مثل پیاز داغ، سیر داغ و یا دود سیگار و عطر تند از آن به مشام می‌رسد پرهیز کنید. اگر بوی غذا ناراحتتان می‌کند از رفتن به آشپزخانه و یا آشپزی کردن خودداری کنید و در اتاق‌هایی که هوا در آن جریان ندارد غذا میل نکنید.

\* استراحت بعد از غذا می‌تواند کمک مؤثری باشد البته توجه داشته باشید که استراحت باید روی صندلی و در حالت نشسته باشد و یک تا دو ساعت بعد از غذا خوردن از دراز کشیدن خودداری کنید.

\* اگر دندان مصنوعی و یا هرگونه جسم خارجی در دهان دارید آن را در آورید چون باعث تحریک و تشدید تهوع (دل آشوبه) و استفراغ می‌شود.

\* زمانیکه تهوع دارید سعی کنید از راه دهان نفس عمیقی بکشید.

\* سعی کنید لباس‌های گشاد بپوشید.

\* اصولاً توجه کنید در چه مواقعی و به چه دلیل دچار تهوع می‌شوید (چه غذایی، چه مواقعی و در چه محیطی)، و در صورت امکان ماده غذایی و یا در شرایط خود را تغییر دهید و این اطلاعات را در اختیار پزشک خود قرار دهید.

### استفراغ:

ممکن است استفراغ به دنبال تهوع به علت شیمی درمانی، گاز معده یا روده و حرکت اتفاق بیفتد.

عده‌ای از بیماران دقیقاً بعد از درمان دچار استفراغ می‌شوند اما عده‌ای دیگر تا چند روز بعد از درمان هم به این حالت دچار نمی‌شوند. چنانچه استفراغ شدید باشد و یا بیش از ۲ روز طول بکشد با پزشک خود تماس بگیرید تا با

داروهای ضد تهوع لازم به شما کمک کند. البته خیلی از اوقات اگر شما تهوع را کنترل کنید از استفراغ هم پیشگیری نموده‌اید.

ورزش‌هایی مثل یوگا و مدی تیشن می‌توانند به شما کمک کنند این ورزش‌ها موجب تنفس عمیق ریتمیک و تمرکز در شما می‌شوند.

در صورت بروز استفراغ توصیه‌های زیر را در نظر داشته باشید.

۱- تا هنگامی که استفراغ کنترل نشده هیچ غذایی نخورید و هیچ مایعی ننوشید.

۲- به هنگام کنترل استفراغ، مایعات سبک مانند آب یا آب گوشت آن هم به مقدار کم بنوشید.

۳- هنگامی که قادر به تحمل مایعات سبک بودید از غذاهای مایع پرانرژی رژیم غذایی نرم استفاده کنید البته

این غذاها را هم به مقدار کم و در دفعات بیشتر بخورید تا امکان هضم غذا باشد.

هنگامیکه وضعیت شما مناسب شد به رژیم غذایی معمولی باز گردید.

در صورتیکه هضم شیر برای شما مشکل است از رژیم غذایی نرم استفاده کنید. و اجباری به مصرف شیر نداشته باشید.

منبع مورد استفاده: روابط عمومی بنیاد بیماریهای خاص

پایان