

# هُوالشافی

## تغذیه و شیمی درمانی

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

تغذیه نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطان دارد .

در شیمی درمانی بافتهای بدن آسیب می بینند پس رژیم غذایی باید دارای کالری بالا و کافی برای حفظ وزن و پروتئین کافی برای باز سازی بافتهائی که در اثر شیمی درمانی آسیب می بینند باشد

**حالا چه غذاهایی بخوریم ؟**

میوه سبزی جات مواد گوشتی تخم مرغ نان سبوسدار حبوبات منبع سرشاری از پروتئین و مواد مدنی و ویتامینهای گونا گون است .

**چگونه بی اشتتهائی را بر طرف کنیم؟**

۱. قبل از غذا خوردن کمی قدم بزنیم .

۲. هر بار مقدار کمی غذا بخوریم .

۳. به دلیل اختلال در پرزهای چشائی در اثر شیمی درمانی اشتها به فرآوردهای گوشتی کم می شود و مزه گوشت در دهان تلخ می شود با زدن چاشنی و سسهای گونا گون به گوشت می توان مزه ان را خوش مزه کرد یا با قاشق یا چنگال غیر فلزی غذا خورد.

**چگونه تهوع و استفراغ را برطرف کنیم ؟**

۱. کم بخوریم اما به دفعات بیشتر

۲. مایعات را یک ساعت قبل از غذا بخوریم نه همراه ان

۳. غذاهای چرب یا سرخ کرده ممنوع

۴. غذا را نه خیلی داغ نه خیلی سرد میل کنیم .

۵. اهنسته بخوریم تا هر بار مقدار کمی غذا وارد معده شود.

۶. غذا را خوب بجویم تا اسانتر هضم شود.

۷. بیشتر غذای خشک بخوریم مثل نان برشته جوجه کباب گوشت اب پز

۸. کم بخوریم اما به دفعات بیشتر

۹. روز تزریق از غذا های سنگین که هضمش دشوار است خودداری کنیم .

۱۰. مایعات خنک و کم شیرین مثل اب سیب و مثل اینها بخوریم .

۱۱. از رفت و آمد در محل های که بوهای گوناگون مثل پیاز داغ: سیر داغ یا دود سیگار یا ادکلن های تند به مشام می رسد پرهیز نمائیم.

۱۲. پس از غذا بحالت نشسته روی صندلی استراحت کنیم تا ۲ ساعت پس از خوردن دراز نکشی.

۱۳. بیسکوئٹ زنجبیلی بخورید.

۱۴. اگر دندان مصنوعی دارید انها را در اورید چون باعث تحریک و تشدید دل اشوب می شود.

۱۵. موقع دل اشوب از راه دهان نفس عمیق بکشید .

۱۶. محل غذا خوردن را جابجا کنید.

۱۷. لباسهای آزاد بپوشیم.

۱۸. آب نبات نعنائی یا ترش بمکیم. و اگر زخم دهان داریم آب نبات ترش نخوریم.

### با ناراحتی های دهان و گلو چه می شود کرد؟

۱. تا میتوانیم مایعات بخوریم.

۲. تکه های یخ بمکیم.

۳. آب نبات های کم شیرین یا آدامس های کم شیرین استفاده کنیم.

۴. چیز های آب دار مثل میوه و یا بستنی بخوریم.

۵. غذای پخته را در مخلوط کن به صورت مایع در اوریم تا مصرفش اسانتر شود

۶. اگر مخاط دهان زخم است از مصرف خوراکی های اسیدی مثل گوجه فرنگی و پرتقال و غذاهای ترش پرهیز کنیم

۷. دهان و لثه ها را تمیز بشوئیم .

۸. مسواک نرم استفاده کنیم .

۹. روزی چند بار با مخلوط اب و نمک یا جوش شیرین قر قره کنیم .

### با اسهال چه کنیم ؟

۱. غذا را از صافی بگذرانیم تا به رودها استراحتی داده شود .

۲. مایعات فراوان بخوریم مثل اب سیب و چای کم رنگ.

۳. مایعات خیلی داغ خیلی سرد یا نوشابه گاز دار نخوریم .

۴. غذا را به دفعات متعدد و به مقدار کم بخوریم .

۵. قهوه سوپ کلم - گل کلم - ادویه جات و شیرینی نخوریم.

۶. مصرف موز - پرتقال - سیب زمینی و نوشابه های بدون گاز مفید است .

### با یبوست چه کنیم ؟

۱. مایعات فراوان میل کنیم .

۲. غذای فیبری بخوریم مثل سبوس - نان گندم کاملوغلات سبزی جات پخته و خام .

۳. میوه های تازه و خشک شده.

۴. پیاده روی کنیم وزن کم کنیم .

### نکات ضروری و اساسی

۱. چربی اگر بیش از حد مصرف شود باعث ایجاد غده های روده بزرگ می شود .

۲. روغن پیراشکی - چیپس و ساندویچ مضر است.

۳. روغن زیتون باعث جلوگیری از سرطان سینه می شود .

۴. غذاهای دریایی که حاوی اومگا ۳ هستند از بروز بیماریهای قلبی و سرطان پروستات روده و سینه می شود .

۵. سبزی جات سرطان روده را علاج می کند.

۶. گوجه فرنگی و کاهو ضد سرطان است.

۷. گل کلم و کلم سلولهای سرطانی روده را نابود میکند . بهتر است سه بار در هفته میل شود .

۸. سبزی تره تیزک و شاهی زرچوبه از تعداد سلولهای سرطانی می کاهد و از سرطان روده و معده جلوگیری میکند

و دارای بیشترین اثر ضد سرطانی است.

تهیه و تنظیم: از صدقعلی مرادی. کارشناس پرستاری