



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

اهمیت تغذیه مناسب در سرطان

خون ۲

تهیه کنندگان: آقای سینا ارشدی

کارشناس پرستاری

با نظارت: آقای دکتر امید رضا ذکاوت

فوق تخصص خون و آنکولوژی

واحد آموزش ضمن خدمت

مواد غذایی مفید در کاهش عوارض سرطان خون

بهتر است پروتئینی که بیمار مبتلا به سرطان خون از آن استفاده می کند از گوشت مرغ یا بوقلمون که ذخایر پروتئینی خوبی دارند تهیه شود.

مصرف گوشت قرمز می تواند مفید واقع شود اما از آنجایی که هضم دشوارتری نسبت به گوشت بوقلمون و مرغ داشته و همچنین میتواند التهاب و ورم را در بیمار مبتلا به سرطان تشدید کرده و به طور ثانویه منجر به بروز اختلالات قلبی عروقی در فرد شود، بنابراین استفاده از آن زیاد توصیه نمی شود.

مصرف انواع ماهی ها، به خصوص ماهی های چرب نظیر سالمون یکی از توصیه هایی است که به طور قطع به یک بیمار مبتلا به سرطان خون داده خواهد شد. گوشت ماهی منبع سرشاری از اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ می باشد که نقش موثری در حفظ کارکرد قلب و

جلوگیری از تحلیل رفتن عضلات فرد ایفا می کند و مقدار زیادی ویتامین B۱۲ در اختیار بدن قرار می دهد تا بتواند به کمک آن به تولید گویچه های قرمز خون بپردازد.



ماهی همچنین حاوی مقادیر زیادی ویتامین D می باشد که باعث افزایش جذب کلسیم موجود در مواد غذایی و در نتیجه حفظ و بهبود عملکرد استخوان های فرد می شود.

مواد غذایی مفید در کاهش عوارض سرطان خون

یکی از عوارضی که درمان با داروهای شیمی درمانی ایجاد می کند و عموماً تحمل آن برای بیماران دشوار است، حالت تهوع می باشد. در صورتی که داروهای ضد تهوع در درمان این عارضه مفید واقع نشدند میتوان از زنجبیل تازه در مواد غذایی یا نوشیدنی بیمار استفاده کرد تا این حالت را از بین برده یا از شدت آن بکاهد.

داروهای شیمی درمانی که بیماران مبتلا به سرطان تحت درمان با آن ها قرار می گیرند، یک سری عوارضی به همراه دارند که باعث اختلال در فلور طبیعی روده و از بین رفتن باکتری های مفید موجود در آن می شود. عدم حضور این باکتری ها می تواند باعث التهاب در مخاط روده شده و تظاهرات بالینی نظیر تهوع و استفراغ را در بیمار سبب شود. بنابراین همواره به این بیماران توصیه می شود که از مواد پروبیوتیکی در رژیم غذایی روزانه

خود به طور منظم استفاده کنند تا فلور طبیعی روده به حالت عادی خود بازگردد.



مواد غذایی که باید از آن ها پرهیز کرد:

لازم است که بیماران مبتلا به سرطان خون جهت تسریع فرایند درمان خود و کمک به بهبودی هر چه سریع تر بیماری، از مصرف یک سری مواد غذایی خودداری کنند که در زیر به چند مورد از آن ها اشاره شده است:

- سبزیجات خام و ضد عفونی نشده

- مواد غذایی پخته نشده
- کافئین
- غذاهای با نشاسته فراوان
- گریپ فروت
- غذاهای پر نمک
- مواد غذایی پر چرب
- نان سفید

منابع: Taghzie.ir

AMERICAN CANCER SOCIETY

CHEMOTHERAPY FOR YOU

بهار ۱۴۰۴