



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

تغییرات اشتها در شیمی درمانی

تهیه کنندگان: خانم اکرم بوستانی کارشناس

ارشد پرستاری

خانم فاطمه روستا کارشناس پرستاری

با نظارت: آقای دکتر رضا وجدانی فوق

تخصص خون و آنکولوژی

واحد آموزش ضمن خدمت

زمستان ۱۴۰۳

تغییرات اشتها چیست و چرا رخ می دهد؟

شیمی درمانی می تواند باعث تغییرات اشتها شود، ممکن است به دلیل حالت تهوع، احساس بیماری در معده، مشکلات دهان و گلو که غذا خوردن را دردناک می کند، یا داروهایی که باعث از دست دادن طعم غذا می شوند، اشتهای خود راز دست بدهید تغییرات اشتها نیز می تواند ناشی از احساس افسردگی یا خستگی باشد. این مشکل ممکن است یک روز، چند هفته یا حتی ماهها ادامه داشته باشد مهم است که خوب غذا بخورید، حتی زمانی که اشتها ندارید، این به معنای خوردن و نوشیدن غذاهایی است که دارای مقدار زیادی پروتئین، ویتامین و کالری هستند. خوب غذا خوردن به بدن شما کمک می کند تا با عفونت مبارزه کند و بافتهایی که در اثر شیمی درمانی آسیب دیده اند را ترمیم کند خوب غذا نخوردن می تواند منجر به کاهش وزن، ضعف و خستگی شود.

برخی از درمانهای سرطان باعث افزایش وزن یا افزایش اشتها می شوند. حتماً از پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه خود بپرسید که چه نوع تغییراتی

در اشتها ممکن است انتظار داشته باشید و چگونه آنها را مدیریت کنید؟

راه های مدیریت

به جای سه وعده غذایی بزرگ، هر روز پنج تا شش وعده غذایی کوچک یا میان وعده بخورید. بسیاری از مردم دریافتند که خوردن مقادیر کمتر در دفعات بیشتر آسان تر است. غذاها و نوشیدنی هایی را انتخاب کنید که کالری و پروتئین بالایی دارند، یک برنامه روزانه برای خوردن وعده های غذایی و میان وعده های خود تنظیم کنید. به جای زمانی که احساس گرسنگی می کنید، زمانی که وقت غذا خوردن است غذا بخورید. ممکن است در حین شیمی درمانی احساس گرسنگی نکنید، اما همچنان به جای سه وعده غذایی بزرگ، هر روز پنج تا شش وعده غذایی کوچک یا میان وعده بخورید. بسیاری از مردم دریافتند که خوردن مقادیر کمتر در دفعات بیشتر آسان تر است. غذاها و نوشیدنی هایی را انتخاب کنید که کالری و پروتئین بالایی دارند،

یک برنامه روزانه برای خوردن وعده های غذایی و میان وعده های خود تنظیم کنید. به جای زمانی که احساس گرسنگی می کنید، زمانی که وقت غذا خوردن است غذا بخورید ممکن است در حین شیمی درمانی احساس گرسنگی نکنید، اما همچنان باید غذا بخورید.

تغییرات وزن

اگر تمایلی به خوردن غذاهای جامد ندارید، میلک شیک، اسموتی، آبمیوه یا سوپ بنوشید مایعاتی مانند اینها می تواند به تأمین پروتئین، ویتامینها و کالری مورد نیاز بدن کمک کنند. از چنگال و قاشق های پلاستیکی استفاده کنید برخی از انواع شیمی درمانی به شما طعم فلز در دهان می دهد. خوردن با قاشق و چنگال پلاستیکی می تواند به کاهش طعم فلز کمک کند. پخت و پز در قابلمه ها و تابه های شیشه ای نیز می تواند کمک کننده باشد. با انجام یک کار فعال، اشتهای خود را افزایش دهید. به عنوان مثال، اگر قبل از ناهار کمی پیاده

روی کنید، ممکن است اشتهای بیشتری داشته باشید. همچنین مراقب باشید با نوشیدن مایعات زیاد قبل یا در حین غذا اشتهای خود را کاهش ندهید.

روال خود را تغییر دهید

به جای آشپزخانه، در مکان دیگری ماند اتاق غذاخوری غذا بخورید یا به جای اینکه به تنهایی غذا بخورید، با دیگران غذا بخورید، اگر به تنهایی غذا می خورید، به رادیو گوش دهید یا تلویزیون تماشا کنید. می توانید رژیم غذایی خود را با امتحان کردن غذاها و دستورالعمل های جدید تغییر دهید.

با پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه خود صحبت کنید.

او ممکن است از شما بخواهد که ویتامین ها یا مکمل های غذایی اضافی (مانند نوشیدنی های با پروتئین بالا) مصرف کنید اگر نمی توانید برای مدت طولانی غذا بخورید وزن کم می کنید، ممکن است نیاز به مصرف داروهایی داشته باشید که اشتهای شما را افزایش می دهند یا از طریق

لوله وریدی یا تغذیه از طریق لوله بینی-معدی به این کار کمک شود.

منابع :

AMERICAN CANCER SOCIETY
CHEMOTHERAPY FOR YOU