



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

یبوست و نفخ در شیمی درمانی

تهیه کنندگان: خانم اکرم بوستانی کارشناس
ارشد پرستاری
خانم فاطمه فارسی و آقای محسن شریفی
کارشناس پرستاری

با نظارت: آقای دکتر رضا وجدانی فوق
تخصص خون و آنکولوژی

واحد آموزش ضمن خدمت

یبوست چیست و چرا رخ می دهد؟

یبوست زمانی است که حرکات روده کمتر می شود و مدفوع سفت، خشک و به سختی دفع می شود. ممکن است حرکات روده دردناک باشد و احساس نفخ یا حالت تهوع داشته باشید. ممکن است آروغ بزنید، گاز زیادی دفع کنید و گرفتگی معده یا فشار در رکتوم داشته باشید. داروهایی مانند شیمی درمانی و مسکن می توانند باعث یبوست شوند. همچنین زمانهایی که فعال نیستید و یا زمان زیادی را در حالت نشسته یا دراز کشیده گذرانید منجر به یبوست شود. یبوست همچنین می تواند به دلیل خوردن غذاهای کم فیبر یا ننوشیدن مایعات کافی باشد.

هر روز حداقل هشت فنجان آب یا مایعات

دیگر بنوشید: بسیاری از بیماران متوجه می شوند که نوشیدن مایعات گرم یا داغ مانند قهوه و چای به رفع یبوست شان کمک کند یا حتی می تواند باعث بدتر شدن برای برخی دیگر

شود. آب میوه ها مانند آب آلو نیز ممکن است مفید باشد.

هر روز فعال باشید:

می توانید با پیاده روی، دوچرخه سواری یا یوگا فعال باشید. اگر نمی توانید راه بروید، در مورد تمریناتی که می توانید روی صندلی یا تخت انجام دهید بپرسید قبل از استفاده از مکمل های فیبر، ملین ها، نرم کننده های مدفوع یا تنقیه، با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید.

مصرف فیبر: خوردن غذاهای پرفیبر و نوشیدن مایعات فراوان به نرم شدن مدفوع شما کمک می کند. منابع خوب فیبر شامل نان ها و غلات سبوس دار، لوبیا و نخود خشک، سبزیجات خام، میوه های تازه و خشک، آجیل، دانه ها و ذرت بو داده است.

اگر طی دو روز اجابت مزاج نداشته باشید، به

پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید:

پزشک ممکن است مکمل فیبر، ملین، نرم کننده مدفوع یا تنقیه را پیشنهاد کند از این

درمانها بدون مشورت با پزشک یا پرستار خود استفاده نکنید .

راههای مد یریت: ورزش می تواند به جلوگیری از یبوست و هضم غذا کمک کند، به خصوص بعد از خوردن یک وعده غذایی بزرگ؛ مانند ورزش پیاده روی، شنا و یا باغبانی .

خوردن وعده های غذایی کوچک تر در دفعات بیشتر:

خوردن در زمان معین غذا در هر روز می تواند گاز معده را را کاهش دهد غذاهای تند و وچرب در هر روز می تواند گاز معده افزایش دهند، بنابراین بهتر است از آنها اجتناب کنید

آهسته غذا بخورید

در حین غذا خوردن آب نخورید و در حین غذا خوردن صحبت نکنید این می تواند به کاهش میزان هوای بلعیده شده در هنگام غذا خوردن کمک کند.

هنگام نوشیدن از نی استفاده نکنید و از نوشیدنی های کافئین دار (قهوه و چای) یا گازدار (نوشابه و آبجو) خودداری کنید همچنین

باید از جویدن آدامس خودداری کنید، زیرا می تواند میزان هوای بلعیده شده را افزایش دهد

شیرین کننده های مصنوعی: اریتریتول،

مانیتول، سوربیتول و زایلیتول، که در برخی آدامسها و غذاهای بدون قند یا کم قند یافت می شوند، ممکن است گاز روده را افزایش دهند . استفاده شیرین کننده های مصنوعی را

محدود کنید. الکل و دخانیات را محدود کنید

زیرا می تواند در هضم غذا اختلال ایجاد کند.

غذاهای تولید کننده گاز که ممکن است

بخواید از آنها اجتناب کنید عبارتند از:

* پیاز، کرفس، هویج، کلم بروکلی، کلم بروکسل، خیار، کلم، گل کلم؛ تره فرنگی . تربچه، ازگیل، سالاد سبز و سیر، موز، زردآلو، آلو خشک و میوه های خشک

* نان شیرینی، جوانه گندم، چوب شور، غلات

سبوس دار و برنج قهوه ای .

* خود و لوبیا.

* الکل های قندی، نوشابه های گازدار، نوشیدنی

های کافئین دار و آدامس .

* محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر .

* غذاهای تولید گاز متوسط عبارتند از سیب زمینی، بادمجان، مرکبات، سیب، شیرینی ها و نان،

غذاهایی که گاز اضافی تولید نمی کنند :

* گوشت، مرغ، ماهی و آجیل،

* کاهو، فلفل، آووکادو، گوجه فرنگی، مارچوبه،

زولبیا، بامیه و زیتون،

* طالبی، انگور و انواع توت ها

* برنج سفید، چپس، ذرت بو داده، اسموتی و

ژلاتین

* تخم مرغ

زمستان ۱۴۰۳

منابع:

AMERICAN CANCER SOCIETY

CHEMOTHERAPY FOR YOU

TAghezir.ir