



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

رفع طعم فلزی در دهان در شیمی درمانی

تهیه کنندگان : خانم فاطمه روستا
کارشناس پرستاری

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

واحد آموزش ضمن خدمت

پاییز ۱۴۰۲

چندین روش پیشنهادی وجود دارد که برای
جبران یا پوشاندن این طعم فلزی، میتوانید انجام
دهید:

* تا سه ساعت پس از دریافت شیمی درمانی از
خوردن غذا خودداری کنید.

* دو تا سه روز پس از دریافت شیمی درمانی،
نوشیدنی های اسیدی مانند لیموناد یا لیموترش
بنوشید، می تواند به رفع طعم فلزی در دهان
کمک کند، در صورتی که زخم های دهانی دارید،
باید از مصرف این نوشیدنی ها خودداری کنید و
اگر هم خشکی دهان دارید ممکن است نوشیدن
این مایعات برای شما آزاردهنده باشد.

* به جای ظروف فلزی از ظروف پلاستیکی
استفاده کنید ظروف پلاستیکی با کیفیت بخريد که
در دهان کمتر احساس فلزی داشته باشید.

* غذاها را با سبزیجات و ادویه های قوی بپزید
که به پوشاندن طعم فلزی کمک می کند.

* از سس هایی مانند باریکیو یا کچاپ استفاده
کنید. این سس های با طعم بالا برای گوشت و
سبزیجات می توانند مزه های ناخوشایند را
بپوشانند.

* آدامس هایی با طعم نعناع یا آب نبات های
سفت بجوید. این روش نیز می تواند برای بین
وعده های غذایی کمک کننده باشد.

* مکیدن قطره لیموی بدون قند، آدامس یا نعنای

* خوردن میوه ها و سبزیجات تازه

* اجتناب از میوه ها یا سبزیجات کنسرو شده -

چاشنی غذاها با طعم ترش مانند لیمو، مرکبات و سرکه

* پروتئین مانند مرغ، ماهی و لوبیا

* منجمد کردن میوه ها ی تازه برای میان وعده

منجمد

* نمک روی ممکن است به درمان طعم فلزی در

دهان ناشی از درمان با داروهای گروه سولفیدریل

کمک کند. کمبود روی می تواند باعث ایجاد طعم

فلزی در دهان شود و مصرف مکمل نمک روی

ممکن است به بهبود طعم کمک کند.

* مصرف مکمل هایی مانند ویتامینهای A ، B و

C نیز ممکن است به بهبود هر گونه کمبود

ویتامینی که می تواند منجر به تغییر در طعم و

مزه شود کمک کند، بیمارانی که داروهای حساس

کننده به سرما استفاده نمی کنند (مانند اگزالی

پلاتین) می توانند، یخ بچونند.

* غذاهای سرد یا منجمد مانند میلک شیک یا

بستنی میل کنید. مصرف بستنی بین وعده های

غذایی هم می تواند تکنیک خوبی باشد.

همه این راه حل ها از فردی به فرد دیگر متفاوت

است طبع و مزاج نیز با داروها تغییر می کند، پس

به یاد داشته باشید که هیچ دو نفری شبیه هم

نیستند. چیزی که ممکن است برای یک نفر

کارساز باشد، ممکن است برای دیگری جواب

ندهد علاوه بر این، منبع معتبر انجمن سرطان

آمریکا پیشنهاد می کند قبل از خوردن غذا ،

دهان را با مخلوطی از جوش شیرین، نمک و آب

بشوید. مسواک زدن دندان ها و تمیز نگه داشتن

دهان نیز ممکن است به کاهش طعم بد دهان

کمک کند. به یاد داشته باشید با شروع شیمی

درمانی شما وارد دنیای جدیدی می شوید .ممکن

است شما غذایی را دوست داشتید ولی اکنون از

طعم آن نفرت دارید و یا برعکس.ممکن است دچار

حالت تهوع شوید و به طور مثال آقایان دوست

دارند مدام لواشک بخورند.

منابع:

AMERICAN CANCER SOCIETY

CHEMOTHERAPY FOR YOU