



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

عوارض شیمی درمانی ۱

تهیه کنندگان : خانم فاطمه روستا

کارشناس پرستاری

با نظارت : آقای دکتر رضا وجدانی فوق

تخصص خون و آنکولوژی

واحد آموزش ضمن خدمت

پاییز ۱۴۰۲

شیمی درمانی میتواند عوارض ناخوشایندی چون

خشکی دهان ، تهوع ، کم اشتها ، خستگی و

زخم دهان ایجاد کند که باعث تاثیر بر رژیم

غذایی و غذاهای دریافتی شما شود.

دانستن این که چه غذاهایی برای شما مفید تر

هستند و در دوران شیمی درمانی چه غذاهایی را

بهتر است مصرف کنید میتواند به کاهش عوارض

شیمی درمانی منجر گردد.

البته باید توجه داشته باشید که در دوره شیمی

درمانی حتما غذاها را به خوبی بپزید تا آلودگی

باکتریایی در غذا وجود نداشته باشد و منجر به

مسمویت غذایی در شما نگردد.

توصیه هایی برای پیشگیری از کاهش وزن:

زمانبندی برای مصرف غذاها و میان وعده ها باید

به گونه ای باشد که تنها در زمان گرسنگی غذا

نخورید بلکه در فواصل زمانی معینی از یک ماده ی

غذایی استفاده کنید زیرا ممکن است طبق روال

طبیعی احساس گرسنگی نکنید. در میان وعده ها

بهبتر است از انواع مواد غذایی پروتئین و پرکالری

از قبیل انواع فرنی ها و دسرهای پرکالری، انواع

معجونها، نوشیدنی های پرکالری و پروتئین،

ساندویچها؛ انواع مغزها، سوپها ، غلات صبحانه

و انواع سبزیجاتی که همراه با کره یا مارگارین

پخته شده اند استفاده کنید.

برای افزایش کالری غذاها نیز می توانید کمی

روغن زیتون به آنها اضافه کنید بهتر است در تهیه

ی غذای انواع سبزیجات تازه و سایر طعم دهنده‌ها استفاده کنید تا اشتها و میل بیشتری به خوردن غذا پیدا کنید. تازمانی که ملزم به کاهش میزان نمک دریافتی نباشید، می‌توانید از نمک در تهیه ی غذا استفاده کنید ممکن است در هنگام صبح اشتها ی بیشتری نسبت به سایر اوقات روز داشته باشید؛ بنابراین بهتر است که در آن زمان غذای بیشتری مصرف کنید.

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل تهوع و استفراغ؛

برای پیشگیری از تهوع و استفراغ که معمولاً بدنال شیمی درمانی ایجاد می شود، از مصرف غذاهایی که بوی زیادی دارند و یا چرب، روغنی و نفاخ هستند خودداری کنید. همچنین در فردی

که مستعد تهوع است، غذاهای سرد خیلی بهتر از غذاهای گرم تحمل می شوند-

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل تغییر در حس چشایی؛

از قاشق و چنگال های پلاستیکی به جای انواع فلزی استفاده کنید بهترین غذایی را که دوست دارید در زمانهایی استفاده کنید که احساس طعم بد در دهان خود نمی کنید.

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل یبوست؛

از مایعات در حجم زیاد استفاده کنید. مایعات گرم را در وعده ی صبحانه مصرف کنید از نان های تهیه

شده از غلات کامل، انواع مغزها، میوه ها و سبزیجات تازه، الو بخارا استفاده کنید.

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل خشکی دهان؛

دهان خود را با آب نمک ولرم و یا دهانشویه به طور مرتب بشویید و از آبنبات بدون قند برای تحریک ترشح بزاق استفاده کنید، مواد غذایی نیمه جامد و یا نرم مصرف کنید.

منابع:

AMERICAN CANCER SOCIETY

CHEMOTHERAPY FOR YOU

TAghezir