



## مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

### و شهید مطهری

### مراقبت از دهان و گلو در شیمی

### درمانی ۳

### تهیه کنندگان : خانم فاطمه روستا

### کارشناس پرستاری

### با نظارت : آقای دکتر رضا وجدانی فوق

### تخصص خون و آنکولوژی

### واحد آموزش ضمن خدمت

پاییز ۱۴۰۲

**مشکل در بلع:** در اینجا چند پیشنهاد برای

کمک به بلع آسان وجود دارد.

\* اگر دهانتان خشک است، آن را درست قبل از غذا بشویید تا مرطوب شود و جوانه‌های چشایی شما تحریک شود غذاهای گرم یا خنک بخورید.

\* غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد نخورید .

\* غذاهای نرم و مرطوب را در لقمه‌های کوچک بخورید و خوب بجوید .

\* ازسس با طعم ملایم استفاده کنید .

\* غذاها را با ماست، شیر، شیر سویا یا آب مرطوب کنید .

\* غذاهای خشک را در مایعات فرو کنید.

\* غذای خود را مخلوط یا پوره کنید.

\* از چیزهایی که می تواند گلو را تحریک کند مانند نوشیدنی های الکلی، میوه ها و آب میوه ها ی ترش یا اسیدی، غذاهای تند، غذاهای ترش و تنباکو اجتناب کنید .

\* در طول روز مقدار زیادی آب بنوشید تا مطمئن شوید که مایعات کافی دارید. بدن شما دچار کم آبی نیست.

\* به خاطر داشته باشید که نوشیدنی های حاوی شکر و آبمیوه، چای سرد و نوشابه ممکن است باعث پوسیدگی دندان شوند. شما می توانید اینها را در طول وعده های غذایی بنوشید، اما آنها را بین وعده های غذایی محدود کنید.

### مشکل در غذا خوردن:

اگر خوب غذا نمی خورید می توانید از یکی از پودرهای مکمل غذایی استفاده کنید. برای این کار می توانید با یک متخصص تغذیه صحبت کنید مکمل های غذایی ماند صبحانه فوری ، انترامیل و... بنوشید.

\* پودر پروتئین را به آبگوشت، سوپ، غلات و نوشیدنی اضافه کنید.

\* در طول روز به جای وعده های غذایی پر حجم، چندین وعده غذایی کوچک داشته باشید. سعی کنید هر ۲ تا ۳ ساعت یک وعده غذایی کوچک داشته باشید.

### راه کارهای پوشش طعم فلزی در دهان: هیچ

درمان یا راهی برای جلوگیری از طعم فلزی دهان به دلیل داروهای شیمی درمانی وجود ندارد، اقدامات خاصی می تواند کمک کند، مانند پرهیز از ظروف فلزی که می تواند احساس طعم فلزی را افزایش دهد و هم اینکه می توان غذا را سرد یا هم دمای اتاق میل کنید تا اندکی این طعم فلزی پوشانده شود. برخی از بیماران گزارش کردند که خوردن غذاهای ترش یا تلخ طعم فلز را بدتر می کند؛ بنابراین، محدود کردن یا اجتناب از آن طعم ها ممکن است به کاهش طعم فلزی کمک کند.

### طعم فلز چقدر طول می کشد؟ معمولاً تغییرات

طعم و مزه، مانند طعم فلزی، پس از پایان درمان

برطرف می شود. پس از قطع دارو، طعم فلزی کمتر می شود تا زمانی که اثر آن به طور کامل از بین برود. در برخی از شرایط، افراد ممکن است پس از پایان درمان شیمی درمانی طعم فلزی در دهان خود داشته باشند. از آنجایی که افراد ممکن است تجربیات متفاوتی با داروهای شیمی درمانی داشته باشند، پیش بینی اینکه این عارضه جانبی چقدر طول می کشد می تواند چالش برانگیز باشد.

AMERICAN CANCER SOCIETY : منابع

CHEMOTHERAPY FOR YOU