



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

اسهال در شیمی درمانی

تهیه کنندگان: خانم اکرم بوستانی

کارشناس ارشد پرستاری

خانم سمانه معصومی و خانم الهه شیروانی

کارشناس پرستاری

با نظارت: آقای دکتر امید رضا ذکاوت

فوق تخصص خون و آنکولوژی

واحد آموزش ضمن خدمت

اسهال چیست و چرا رخ می دهد؟

اسهال حرکات مکرر روده است که ممکن است نرم، شل یا آبکی باشد. شیمی درمانی می تواند باعث اسهال شود زیرا به سلولهای سالمی که روده بزرگ و کوچک شما را می پوشانند آسیب می رساند. همچنین ممکن است سرعت روده شما را افزایش دهد اسهال همچنین می تواند ناشی از عفونتها یا داروهای مورد استفاده برای درمان یبوست باشد.

راههای مدیریت:

به جای سه وعده غذایی بزرگ، هر روز پنج یا شش وعده غذایی کوچک و میان وعده بخورید بسیاری از مردم دریافتند که خوردن مقادیر کمتر در دفعات بیشتر آسانتر است.

از پزشک یا پرستار خود در مورد غذاهای حاوی املاح زیاد مانند سدیم و پتاسیم سؤال کنید.

بدن شما می تواند این املاح را در هنگام اسهال از دست بدهد و جایگزینی آنها بسیار مهم است

غذاهایی که سرشار از سدیم یا پتاسیم هستند عبارتند از:
موز، پرتقال، شهد هلو، زردآلو، سیب زمینی آب پز یا پوره شده.

هر روز هشت تا دوازده فنجان مایعات شفاف بنوشید.

به عنوان مثال می توان به آب، آبگوشت شفاف یا زنجبیل اشاره کرد. به آرامی بنوشید و نوشیدنی هایی را انتخاب کنید که هم دمای اتاق هستند اجازه دهید نوشیدنی های گازدار قبل از نوشیدن؛ گاز خود را از دست بدهند. اگر نوشیدنی ها باعث تشنگی یا بیماری معده شما می شوند، آب اضافه تری بریزید.

غذاهای کم فیبر بخورید.

غذاهایی که فیبر بالایی دارند می تواند اسهال را بدتر کنند. غذاهای کم فیبر شامل موز، برنج سفید، نان تست سفید و ماست ساده یا وانیلی

اگر اسهال شما بیش از ۲ ساعت طول بکشد یا درد و کرفتنگی همراه باشد به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید .

پزشک ممکن است دارویی برای کنترل اسهال تجویز کند . همچنین ممکن است برای جایگزینی آب و مواد مغذی از دست رفته به مایعات تزریقی نیاز داشته باشید بدون مشورت با پزشک یا پرستار یا داروساز خود هیچ دارویی برای اسهال مصرف نکنید .

بعد از اجابت مزاج خود را به آرامی پاک کنید . به جای دستمال توالت، از یک دستمال مرطوب مخصوص بچه استفاده کنید یا از یک بطری اسپری آب بپاشید تا بعد از اجابت مزاج خود را تمیز کنید، به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید که آیا ناحیه رکتوم شما زخمی است یا خونریزی می کند یا اگر هموروئید دارید .

از پزشک خود بپرسید که آیا می توانید از رژیم غذایی مایع شفاف استفاده کنید .

این می تواند به روده شما زمان استراحت بدهد . اکثر مردم به مدت پنج روز یا کمتر در این نوع رژیم می مانند .

قبل از مصرف دارو برای اسهال از پزشک یا پرستار خود سؤال کنید .

از موارد زیر اجتناب کنید :

* نوشیدنی هایی که خیلی گرم یا خیلی سرد هستند .

* آبجو، شراب و انواع دیگر الکل

شیر یا فرآورده های شیری مانند بستنی، مایک

شیک، خامه ترش و پنیر - غذاهای تند، مانند

سس تند، سالسا، فلفل قرمز و غذاهای کاری

* غذاهای چرب و سرخ شده، مانند سیب

زمینی سرخ کرده و همبرگر، غذاها یا نوشیدنی

های حاوی کافئین، مانند قهوه معمولی، چای

سیاه، کولا و شکلات . کلم بروکلی و شیر سویا و سایر محصولات سویا
* غذاهایی که فیبر بالایی دارند، مانند لوبیا خشک پخته شده، میوه ها و سبزیجات خام، آجیل و نان و غلات سبوس دار

زمستان ۱۴۰۳

منابع:

AMERICAN CANCER SOCIETY

CHEMOTHERAPY FOR YOU

TAghzie.ir