

مددجوی گرامی

این راهنما جهت آشنایی شما با مشکلات احتمالی مزاجی در شیمی درمانی و پرتودرمانی تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

مصرف برخی داروها، کم تحرکی و تغییر عادات غذایی منجر به تغییرات فعالیت روده ها می شود. در مواردی که حرکات روده کمتر از حد طبیعی باشد مدفوع سفت و یبوست ایجاد می شود.

در اسهال فعالیت روده ها زیاد است و مدفوع شل و آبکی می باشد(دفع بیش از ۶ بار مدفوع شل در شبانه روز)

اسهال شدید باعث کم آبی بدن، کاهش اشتها و ضعف می شود و نیاز به پیگیری سریع دارد.

برای پیشگیری از یبوست چه کارهایی انجام بدهم؟

۱. رژیم غذایی سرشار از فیبر داشته باشید(که در ادامه مفصل توضیح داده شده است)

۲. سعی کنید روزانه، در زمان مشخصی غذا بخورید، همچنین برنامه ی منظمی برای دفع روده هایتان داشته باشید.

۳. فعالیت بدنی روزانه و منظم مانند پیاده روی یا یوگا داشته باشید.

۴. مصرف آب ولرم به صورت ناشتا به افزایش حرکات روده کمک می کند.

۵. در طول روز ۸ تا ۱۲ لیوان مایعات مانند آب، نوشیدنی های گرم، چای کمرنگ، شربت لیمو عسل، دوغ کم نمک، آبمیوه(ترجیحا طبیعی)، سوپ، دمنوش و... مصرف کنید.

۶. مدیریت استرس با انجام تکنیک های آرام سازی مانند تنفس عمیق به پیشگیری از یبوست کمک می کند.

در صورت داشتن یبوست چه کارهایی انجام بدهم؟

روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان مایعات(مخصوصا پر فیبر) مانند شربت آلو خاکشیر، آب و آلوی خشک، شیر، آب، چای کم رنگ، دوغ کم نمک، آبمیوه (ترجیحا طبیعی) و... مصرف کنید.

غذاهای پرفیبر و حجیم مانندغلات کامل، نان سبوس دار، میوه ها، سبزیجات پخته، حبوبات، آجیل، آلو بخارا، انجیر، گلابی، هندوانه، کیوی رسیده و روغن زیتون بخورید. این مواد را بتدریج به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا باعث گاز و نفخ نشوند.

بهتر است با خیساندن حبوبات نفخ آن را بگیرید.

صبح ها نوشیدنی گرم و غذای پر فیبر بخورید که دفع مدفوع راحت تری داشته باشید.

غذاهایی که حاوی کربوهیدرات تصفیه شده هستند(مثل نان سفید، برنج سفید و ماکارانی) مصرف نکنید.

مصرف نوشیدنی ها و غذاهایی که تولید گاز می کنند را محدود کنید. غذاهای تولیدکننده گاز شامل سیب (خام)، آب سیب، آووکادو، نخود و لوبیا، عدس، کلم بروکلی، گل کلم، ذرت، خیار، قارچ، لوبیا سبز، شلغم، تخم مرغ، ماهی، خردل، آجیل ها، پیاز، تره فرنگی، پیازچه، تربچه، فلفل، ترشی ها و غذاهای تند) می باشند.

برای کاهش حجم هوایی که در حین غذا خوردن وارد معده می شود، سعی کنید در حین خوردن غذا صحبت نکنید.

اگر برای ۳ روز متوالی و یا بیشتر دفع مدفوع نداشتید، با تیم درمان خود تماس بگیرید. در صورت پیشنهاد تیم درمان، از ملین ها و نرم کننده های مدفوع استفاده کنید.





Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۰/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B21-03

پیشگیری و کنترل

مشکلات مزاجی

در شیمی درمانی و پرتودرمانی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

غذاهای چرب، سرخ کردنی، پر ادویه و خیلی شیرین مصرف نکنید.
خوراکی های نفاخ، آدامس، آبنبات و دسر های شیرین، نوشیدنی
گازدار، آبمیوه صنعتی مصرف نکنید.

زمانی که اسهال قطع شد می توانید به آهستگی خوردن غذاهای
فیبردار را شروع کنید.

در صورت ادامه داشتن اسهال، افزایش شدت آن و مشاهده رنگ
غیر طبیعی مدفوع با بیمارستان یا کلینیک تماس بگیرید.

جهت دریافت خدمات آموزشی و پاسخگویی به سوالات خود می توانید همه
روزه صبح ها به جز ایام تعطیل ساعت ۸-۱۳ با کلینیک پرستاری آموزش
سلامت شماره تماس: ۰۵۱-۳۸۴۲۶۰۸۲ داخلی ۸۵۴۴ در ارتباط باشید.
خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس:

[https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/
amoozesh-salamat](https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat)

۲. اسکن بارکدهای پایین با نرم افزار بارکد خوان یا دوربین تلفن همراه و
ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی بیمارستان



کد دریافت فیلم های
آموزشی



کد دریافت پمفلت های
آموزشی



کد ورود به کانال
آموزشی ایتا

منبع: Medlineplus

در صورت داشتن اسهال چه کارهایی انجام بدهم؟

در طول روز جرعه جرعه آب بنوشید تا از کم آبی بدن
جلوگیری شود. بجای نوشیدن مایعات خیلی گرم یا سرد،
مایعات هم دمای اتاق بنوشید. پس از هر نوبت اجابت مزاج
حداقل یک لیوان مایعات مصرف کنید. می توانید پودر
(او آر اس) ORS از داروخانه تهیه کنید و به آب اضافه کنید.

غذا با حجم کم و وعده های زیاد بخورید، میان وعده های
متنوع مصرف کنید.

غذاها و نوشیدنی های مفید مانند سیب زمینی آب پز،
کته ماست، زیره پلو، ماش پلو، برنج، نان تست، ماست
(ترجیحا پروبیوتیک)، سوپ بدون سبزیجات (مانند سوپ مرغ،
سوپ برنج)، آبگوشت کم چرب، ژله بدون افزودنی، موز،
دوغ کم چرب و چای کم رنگ مصرف کنید.

در صورت داشتن اسهال نکات زیر را رعایت کنید:

غذاهای پرفیبر مانند آجیل ها، دانه ها، غلات کامل، نخود و
لوبیا، میوه های خشک شده، میوه و سبزیجات خام، آلو،
آلو بخارا، گلابی و انجیر نخورید.