

مددجو گرامی

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

شیمی درمانی و پرتودرمانی می توانند اشتها و عادات غذایی شما را تغییر دهند.

از عوارض شایع شیمی درمانی و پرتودرمانی می توان به خستگی، بی اشتها، تهوع استفراغ و ضعف سیستم ایمنی بدن اشاره کرد. این عوارض از چند ساعت بعد از شروع درمان تا چند روز بعد از درمان ممکن است ایجاد شوند. میزان شدت و بروز علائم در هر فرد متفاوت است.

خستگی ناشی از شیمی درمانی را می توانید با راهکارهای زیر مدیریت کنید:

۱. فعالیت های خود را اولویت بندی کنید و مهمترین فعالیتها را زمانی انجام دهید که بیشترین انرژی را دارید، همچنین بین فعالیت های خود دوره های استراحت داشته باشید. داشتن فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی روزانه (نیم ساعت روزانه) در طول دوره درمان مفید است.

۲. دوری از استرس، تغذیه مناسب و مصرف مایعات کافی که در ادامه مفصل توضیح داده شده است می تواند در کاهش عوارض شیمی درمانی، پرتودرمانی و حفظ ایمنی بدن موثر باشد.

توصیه های تغذیه ای در زمان دارو درمانی

چیست؟

غذا در حجم کم و دفعات زیاد میل کنید (ریزه خواری داشته باشید، به جای سه وعده غذایی صبحانه، ناهار و شام، ۶ تا ۸ وعده غذایی کوچکتر به همراه تنقلات بخورید)، غذا هم دمای محیط و نرم میل کنید (یعنی غذا داغ نباشد و نیاز به جویدن زیاد نداشته باشد مانند سوپ صاف شده، کته، فرنی، شیر برنج، شوربا، عدسی و ژله)

غذاهای پر پروتئین و پر کالری مانند انواع گوشت (قرمز و سفید، ترجیحا به صورت آب پز یا بخار پز)، تخم مرغ آب پز، حبوبات و لبنیات میل کنید.

در صورت بی اشتها، شیمی درمانی و پرتودرمانی می تواند باعث کاهش اشتها و کاهش وزن شود. در صورت عدم تحمل شیر بهتر است شیر بدون لاکتوز یا ماست پاستوریزه و شیرین میل کنید)، عسل و مغزیجات (به صورت خام و سر بسته مانند بادام) میل کنید.

برای جلوگیری از کم آبی بدن روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان مایعات بنوشید. مایعات را به صورت آهسته، جرعه جرعه و با نی میل کنید.

مایعات شامل آب، شربت لیمو، شیره، چای کم رنگ، دوغ کم نمک، آبمیوه طبیعی، سوپ، دمنوش و... می باشد.

توصیه های تکمیلی جهت بهبود تغذیه:

در روزهایی که درمان دارید غذاهای سبک که هضم راحتی دارند مانند فرنی، سوپ رشته فرنگی، مرغ با نان برشته بخورید.

اگر پس از صرف غذا به استراحت نیاز دارید هنگام استراحت دو بالش زیر سر خود بگذارید تا مانع برگشت غذا به گلو شود. برای پیشگیری از تهوع هنگام بیدار شدن و در طول روز غذاهای خشک مانند بیسکویت، نان تست و غلات خشک بخورید.

استفراغ باعث کم آبی بدن می شود، پس از استفراغ دهان خود را بشویید، نیم ساعت صبر کنید سپس مایعات شفاف مثل آب سیب، دمنوش زنجبیل یا تکه های کوچک میوه یخ زده بخورید، بهتر است مصرف مایعات را با حجم کم شروع کرده و آهسته آهسته مقدار را افزایش دهید.

بوی غذا ممکن است تهوع را بیشتر کند، بهتر است چند روز اول بعد از شیمی درمانی خودتان غذا نپزید (شخص دیگری غذا بپزد)

غذا خوردن را برای خودتان لذت بخش کنید، مثلا موسیقی پخش کنید، تلویزیون ببینید و در ظروف زیبا غذا بخورید.



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-B22-03

تغذیه در

شیمی درمانی و پرتودرمانی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

بهتر است میوه ها را بعد از شستشو، پوست بگیرید و مصرف کنید، میوه های بدون پوست (مانند توت و توت فرنگی) در زمان پایین بودن سیستم ایمنی مصرف نکنید.

سبزیجات و میوه های کپک زده را دور بریزید و مصرف نکنید. محصولات غذایی و میوه کاملاً سالم، بدون له شدگی و ترک خوردگی باشد.

بدون اطلاع و مشورت با پزشک، مکمل، داروهای ویتامین، دارو گیاهی مصرف نکنید.

در صورت داشتن تهوع استفراغ به پزشک اطلاع دهید تا داروی ضدتهوع تجویز کنند.

جهت دریافت خدمات آموزشی و پاسخگویی به سوالات خود می توانید همه روزه صبح ها به جز ایام تعطیل ساعت ۱۳-۸ 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>

۲. اسکن بارکدهای پایین با نرم افزار بارکد خوان یا دوربین تلفن



کد دریافت فیلم های
آموزشی



کد دریافت پمفلت های
آموزشی



کد ورود به کانال
آموزشی ایتا

منبع: Medlineplus

در زمان شیمی درمانی، پرتودرمانی چه نکاتی را رعایت کنم؟

از مصرف غذاهای بیش از حد شیرین، شور، ترش، چرب (مانند کله پاچه و جگر)، سرخ شده و تند (لفل، پودر چیلی، میخک، انواع ترشی جات) پرهیز کنید. غذای مانده مصرف نکنید.

همچنین الکل، کافئین (چای پررنگ و قهوه)، تنباکو، نوشابه گاز دار و انرژی زا مصرف نکنید.

غذاهایی که بوی تند و شدید دارند نخورید، از خوردن غذا در اتاق گرم یا جایی که بوهای آشپزی یا بوی دیگر به مشام می رسد پرهیز کنید (تهویه اتاق مناسب باشد)

توصیه های بهداشتی جهت پیشگیری از بیماری:

بعد از تماس با مواد آلوده، قبل از پخت و مصرف غذا دست ها را با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوید.

قبل از باز کردن درب غذاهای کنسروی، آنها را بشوید و سپس به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.

حواستان به دمای نگهداری و تاریخ انقضا غذاها باشد.

گوشت ها را در یخچال یخ زدایی کنید و جهت یخ زدایی در دمای اتاق قرار ندهید و آنها را مجدداً فریز نکنید، فقط یک بار مواد را یخ زدایی کنید.

میوه ها و سبزیجات را تمیز بشوید و ضدعفونی کنید. بهتر است سبزیجات را بصورت خام مصرف نکنید، بصورت پخته یا بخارپز مصرف کنید.