

بیمار گرامی...

این راهنما جهت آشنایی شما با زخم دهان و گلو تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

مقدمه

برخی از داروهای شیمی درمانی یا رادیوتراپی سر و گردن می توانند درد در داخل دهان، زخم دهان یا گلودرد ایجاد کنند.

اگر این مشکلات را داشته باشید، خوردن غذاهای نرم، ملایم، ولرم و خنک می تواند آرامش بخش و تسکین دهنده باشد.

از سوی دیگر، غذاهایی که سفت، خشک و یا تیز باشند ممکن است سبب درد بیشتر در شما بشوند.

همچنین ممکن است میوه ها و آبمیوه های ترش، نمکی، اسیدی، الکلی و غذاهای تند برای شما آزار دهنده باشند.

چه کنیم؟

- دهان خود را به طور منظم با دهانشویه ضعیف (یک لیتر آب، ۱ قاشق چای خوری نمک، یک قاشق چای خوری جوش شیرین) بشویید. این کار از عفونت دهان جلوگیری می کند. برای رفع زخم و درد گلو میتوانید این محلول را غرغره کنید اما آن را قورت ندهید.
- اجتناب از مصرف غذاهای ترش، اسیدی، شور، ترشیجات و سرکه، غذاهایی که گوجه فرنگی پایه اصلی آن است و غذاهای کنسرو شده.



- اجتناب از غذاهای خشک و سفت مانند نان برشته یا خشک، بیسکویت های خشک، چیپس، آجیل، میوه ها و سبزیجات خام و سفت.
- غذاهای ولرم و خنک که آرام بخش هستند را انتخاب کنید. غذاهای بسیار گرم می تواند ناراحتی ایجاد کند. میوه ها را فریز کنید و پس از یخ زدن آنها را بمکید.
- از الکل، کافئین و تنباکو دوری کنید.
- اجتناب از ادویه جات مانند پودر فلفل قرمز، میخک، کاری، سس های تند، گردو. ادویه غذاهای میتوند گیاهانی مانند ریحان، پونه و آویشن باشد.
- خوردن غذاهای نرم و خامه ای مانند سوپ شیر پنیر، سیب زمینی آبپز، ماست، تخم مرغ، فرنی، غلات پخته شده و مکمل های غذایی مایع کنسرو شده





Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B41/02

تغذیه در زخم دهان و گلو



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزشی سلامت

- اجتناب از مصرف ادویه جات ، ترشیجات ، فلفل ، پودر چیلی ، میخک ، گردو ، سس سالسا ، خردل
- اجتناب از خوردن مواد غذایی خشک و سفت و لقمه های بزرگ.
- خوردن غذاهای با پروتئین و کالری بالا برای افزایش سرعت بهبود زخم
- اجتناب از مصرف الکل ، نوشابه های گازدار و تنباکو

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

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/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: وب سایت Med line plus

- خوردن غذاهای نرم و خامه ای مانند سوپ شیر پنیر ، سیب زمینی آبپز ، ماست ، تخم مرغ ، فرنی ، غلات پخته شده و مکمل های غذایی مایع
- غذاهای خشک و سفت را با سوپ یا سس یا آبگوشت مخلوط و میکس کنید.
- عدم استفاده از دهانشویه هایی که حاوی الکل هستند (زیرا باعث سوختگی دهان می شوند).
- پزشکتان میتواند دهانشویه های حاوی بی حسی برایتان تجویز کنید ، در باره آنها از پزشک اطلاعات بگیرید.
- پوره یا مایعات غذا را در مخلوط کن ریخته و میکس کنید تا برای خوردن آسان باشد.
- خوردن غذاهای نرم و ملایم مانند سوپ خامه ای ، غلات پخته شده ، ماکارونی و پنیر ، ماست و فرنی.
- خوردن غذاهای خنک یا ولرم و اجتناب از مصرف غذاهای داغ برای کاهش سوزش دهان.