برای کاهش بی اشتهایی ناشی از کموتراپی چه باید کرد؟

⇐ از نگاه کردن و بوئیدن غذاها بپرهیزید.

⇐ غذاهای ترش بخورید (مگر این که زخم دهانی داشته باشید) غذاهای سرد بخورید.

⇐ غذاهای کمتری در یک وعده بخورید. هر موقع که گرسنه هستید غذا بخورید. برای نوشیدن مایعات از نی استفاده کنید.

⇐ قبل و بعد از غذا، دهانتان را با آب شستشو دهید. ادویه جات را در غذا افزایش دهید (در صورتی که زخم دهانی ندارید) داروهای ضد درد را نیم تا یک ساعت قبل از غذا خوردن استفاده کنید.

⇐ در زمان خوردن غذا آرام و بدون عجله باشید.در صورت تمایل، حین غذا خوردن به موسیقی گوش دهید.

⇐ اگر در صبح اشتهای بهتری دارید، یک صبحانه مفصل و خوب بخورید.

⇐ مایعات را ۶۰-۳۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا بنوشید.

⇐ در طول روز وعده های غذایی کوچک بخورید. میان وعده ها را در دسترس و آماده نگهدارید.

⇐ نوشیدنی های پر انرژی (مانند شیر همراه عسل) بنوشید. بعد از خوردن غذا استراحت کنید.

⇐ سعی کنید بعضی چیزها را زمان خواب بخورید. از غذای نرم تر استفاده کنید.

⇐ برنامه غذایی تان را با غذاهای مطلوبتان برنامه ریزی کنید.

⇐ اجازه دهید شخص دیگری برایتان غذا تهیه کند.

⇐ یک محل دوست داشتنی و لذت بخش برای غذا خوردن ایجاد کنید. و غذا را به نحو جذابی جلوه بدهید.

⇐ از خوردن غذاهای سرشار از پروتئین قبل از شیمی درمانی جلوگیری کنید.

با آرزوی سلامتی

http://cnin.ir/Cancer-Treatment.aspx 2020
American Cancer Society

تماس با واحد پیگیری بیماران: ۰۵۱۵۷۲۲۴۰۷۰

جهت دریافت محتوای فایل، بارکد روبرو را با تلفن همراه خود اسکن نمایید.

Eshteha

Www.Bohlool.gmu.ac.ir

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

Bohlool Hospital

بی اشتهایی ناشی از کموتراپی

کارگروه آموزش به بیمار بخش شیمی درمانی

واحد آموزش سلامت —بازنگری دوم

در مورد تهوع و استفراغ چه باید کرد؟

تهوع و استفراغ از شایع ترین عوارض جانبی داروها هستند.

شدت احساس تهوع و مدت آن به داروهای استفاده شده بستگی دارد.

بعضی اوقات اما به ندرت، تهوع و استفزاغ شدید ممکن است برای چند روز ادامه یابد.

تهوع، استفراغ با ایجاد تغییراتی در روش های صرف غذا و با استفاده از داروهای ضد تهوع کاهش می یابد.

روش های برطرف کردن تهوع و استفراغ

۱) از مصرف وعده های غذایی سنگین اجتناب کنید.

۲) از وعده های غذایی مکرر و سبک به جای ۳ وعده غذایی سنگین استفاده کنید.

۳) مایعات را حداقل ۱ ساعت قبل یا بعد از غذا مصرف کنید اما همراه با غذا آب میل نکنید.

۴) به آرامی غذا بخورید و به آهستگی مایعات را بنوشید. از مصرف غذاهای شیرین، سرخ شده و چرب بپرهیزید.

۵) غذاهای سرد یا با درجه حرارت اتاق مصرف کنید تا بوی غذا شما را آزار ندهد.

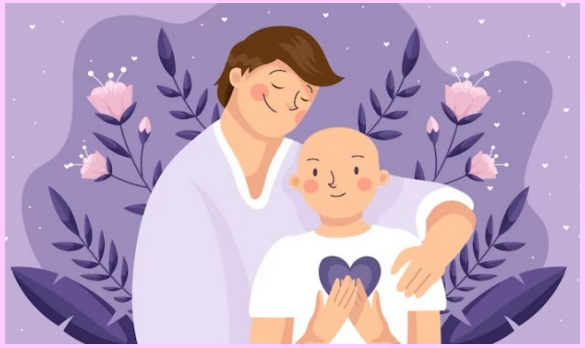
۶) غذا را به خوبی بجوید تا غذا راحت تر هضم شود.

۷) در صورتی که مشکل شما داشتن تهوع صبحگاهی است، قبل از برخواستن از رختخواب بیسکوییت یا نان سوخاری میل کنید. (در صورتی که زخمی در دهان شما وجود دارد، این کار را انجام ندهید)

۸) قطعات یخ، آب نبات یا قرص نعنایی بمکید. (در صورتی که دچار زخم دهان هستید از آبنبات ترش استفاده نکنید)

۹) از بوهایی که شما را آزار می دهد (بوی غذا، دود، عطر) اجتناب کنید.

۱۰)لباس های آزاد و گشاد بپوشید.

۱۱)هنگامی که احساس تهوع دارید به آهستگی، چند نفس عمیق بکشید.

۱۲)با حرف زدن با دوستان و خانواده، تماشای تلویزیون یا گوش کردن به موسیقی فکر خود را منحرف کنید.