



Bohlool Hospital

تغذیه در زخم دهان و گلو

ویژه بیماران و همراهیان



کارگروه درون بخشی بخش شیمی درمانی

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam/doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

www.bohlool.gmu.ac.ir

◀ اجتناب از مصرف ادویه جات ، ترشیجات ، فلفل، میخک، گردو، 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



منبع:

پمفلتهای شیمی درمانی بیمارستان امید مشهد

شماره تماس: ۵۷۲۳۶۸۳۳

داخلی ۱۶۰۶

۱۵۵۰

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیماران



Zakhm

جهت دریافت فایل آموزشی

بارکد را با گوشی تلفن همراه

خود اسکن نمایید.

◀ 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 می تواند دهانشویه های حاوی بی حسی برایتان تجویز کنند، درباره آنها از پزشک اطلاعات بگیرید.

◀ پوره یا مایعات غذا را در مخلوط کن ریخته و میکس کنید تا برای خوردن آسان باشد.

◀ غذاهای نرم و ملایم مانند سوپ خامه ای، غلات پخته شده، ماکارونی و پنیر، ماست و فرنی مصرف کنید.

◀ خوردن غذاهای خنک یا ولرم و اجتناب از مصرف غذاهای داغ برای کاهش سوزش دهان موثر است.



چه کنیم؟

◀ دهان خود را به طور منظم با دهانشویه ضعیف (یک لیتر آب، ۱ قاشق چایخوری نمک ، یک قاشق چایخوری جوش شیرین) بشویید .

◀ این کار از عفونت دهان جلوگیری می کند. برای رفع زخم و درد گلو می توانید 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.



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

برخی از داروهای شیمی درمانی یا رادیو تراپی سر و گردن می توانند درد در داخل دهان ، زخم دهان یا گلو درد 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 باعث 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.

◀ 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 غذاها می تواند گیاهانی مانند ریحان، پونه و آویشن باشد.

◀ خوردن غذاهای نرم و خامه ای مانند سوپ، شیر،

پنیر، سیب زمینی آب پز، ماست، تخم مرغ، فرنی،

غلات پخته شده و مکملهای غذایی مایع کنسرو

شده

