

به دنبال درمان های سرطان ممکن است شما دچار عوارضی مثل بی اشتهاپی گردید و کمتر از نیاز بدن مصرف غذا داشته باشید.

### علل اختلال در جذب مواد غذایی

✓ عدم تعادل تغذیه در بدن و کمتر از نیاز بدن مواد غذایی به بدن می رسد.  
✓ سوءتغذیه منجر به لاغری و ضعف عمومی می گردد  
✓ گاهی سوءتغذیه به دلیل اختلال در جذب مواد غذایی در روده ها ، سابقه ی جراحی و بیماری خاص می باشد.

✓ تغذیه ی ناکافی خطرناک است؛ پس سعی کنید در امر درمان با تیم درمان خود همراهی کنید تا زودتر به نتیجه ی بهتر برسید.

### عوامل اختلال در جذب مواد غذایی

✓ اشعه درمانی سر و گردن و قفسه سینه  
✓ شیمی درمانی با داروهایی که تهوع زا می باشند،  
✓ سابقه ی جراحی سر و گردن  
✓ التهاب مخاط دهان و دستگاه گوارش ( موکوزیت )  
✓ بلع ناقص یا اختلال در بلع  
✓ دندان ناسالم، شکسته و یا عدم وجود دندان  
✓ سرفه یا کوتاهی نفس.

### توصیه های مراقبتی

در رابطه با ارزیابی نیاز های تغذیه ای و مشخص کردن مقدار مواد غذایی مورد نیاز بدن، می توانید از متخصص تغذیه کمک بگیرید.



✓ هدف حفظ یا افزایش وزن بدن می باشد.

✓ اگر به دلیل سرفه و مشکلات تنفسی مثل کوتاهی نفس قادر به تغذیه ی کافی نیستید، بهتر است، ابتدا مشکل تنفسی را برطرف کنید.

✓ چنانچه مشکل از ناسالمی دندان هاست، بایستی به دندانپزشک مراجعه کنید.

✓ جهت کنترل اضطراب و افسردگی می توانید از مددکار اجتماعی، روانشناس یا روانپزشک کمک بگیرید.

### باید گروه های مختلف را از وضعیت بیماری و

### مرحله ی درمان مطلع کنید.

✓ محیط آرامی را برای صرف غذا انتخاب کنید. در صورتی که مناظر، بوها و صداهای خاص موجب بی اشتهاپی شما می گردد، سعی نمایید این گونه عوامل را از محیط خود دور کنید.

✓ ظرف غذای خود را تزئین کنید؛ قبل از شروع چند ثانیه غذای خود را تماشا کنید تا اشتهایتان باز شود.

✓ چون طی مراحل درمان سوخت و ساز بدن بالا میرود؛ سعی کنی از غذاهای پرکالری و پرپروتئین استفاده کنید.

✓ سعی کنید از همه ی گروه های غذایی استفاده کنید تا زمانی که برای آزمایشات دوره ای می روید؛ کمبود املاح و ویتامین ها در آزمایشات دیده نشود.

✓ آب بنوشید؛ برای دفع مواد زاید و جلوگیری از کم آبی بدن مصرف مایعات برای شما ضروریست.



✓ هنگام غذا خوردن نباید زیاد نوشیدنی استفاده کنید. نوشیدن مایعات زیاد به همراه غذا به سیری زودرس منجر می شود.

✓ وعده های غذایی را به صورت کم حجم تر و به دفعات زیاد داشته باشید، تا غذا را بهتر تحمل کنید و منجر به سیری زودرس نگردد.

✓ بهتر است صرف غذا را با تفریح همراه کنید؛ با دیگر اعضای خانواده و دوستان غذا بخورید تا لذت غذا خوردن را بیشتر درک کنید.

✓ در صورت تمایل از یک شربت دلپذیر و پرکالری در زمان صرف غذا استفاده کنید؛ مایعات مورد علاقه اشتها را تحریک می کند( شربت آبلیمو، زعفران، کاسنی، خاک شیر ).

✓ در صورت تمایل غذاهای پرپروتئین را سرد میل کنید (شیر، شیربرنج، حلیم )؛ این غذاها به دلیل بوی کمتر نسبت به غذاهای گرم، بیشتر قابل تحمل هستند.

✓ جهت برطرف شدن نیاز تغذیه ای خود می توانید از مکمل های غذایی و غذاهای پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید( دو قاشق غذاخوری شیر خشک به یک لیوان شیر پاستوریزه اضافه کنید و بنوشید). این کار، گاه در تسکین درد نیز مؤثر است. شیرخشک مناسب، بیومیل و بیلاک پیشنهاد می شود و به عنوان مکمل غذایی می توانید از گلشیک استفاده کنید؛ و یا از پزشک خود بخواهید مکمل غذایی مناسب به شما معرفی کند.





یامن اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

سرطان

و

بی اشتھایی

کد محتوا: ۳۲۶

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

- ✓ در زمان یبوست بیشتر از سبزیجات و میوه های پخته استفاده کنید. خوردن (انجیر، انواع آلو، پرهلو، پرزردآلو) به صورت پخته؛ پیشنهاد می شود.
- ✓ در اسهال، از سبزی و میوه پخته و چیزهایی که شکم را بیشتر روان می کند؛ استفاده نکنید.
- ✓ الکترولیت ها همان املاح یا نمک های موجود در خون هستند؛ مثل کلسیم، سدیم و پتاسیم؛
- ✓ آزمایشات خود را بررسی کنید و پس از مشاوره با پزشک خود از مواد غذایی که کمبود املاح بدن را برطرف کند، استفاده کنید.
- ✓ در صورت لزوم یا به درخواست شما، پزشک مکمل های غذایی به شما پیشنهاد می کند.

**در نهایت همکاری فرد مبتلا به سرطان و خانواده ی او با تیم درمان موجب تسهیل در امر درمان و طی دوره ی درمان با شرایط بهتر خواهد بود؛ پس با تیم درمان خود همراه باشید و در صورت لزوم از آنها کمک بخواهید و سؤالات خود را مطرح کنید.**

تهیه کننده: اکرم یزدانی "کارشناس آموزش سلامت"

منبع: درسنامه پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

مشاور علمی: دکتر علی حاجی غلامی "فوق تخصص انکولوژی"

طراحی و تدوین: محمود نصرافهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) شهریور ۱۳۹۹



✓ بهداشت دهان را به طور مکرر رعایت کنید؛ خصوصاً قبل از مصرف غذا. بهداشت دهان اشتها را تحریک می کند و تولید بزاق را افزایش می دهد.

✓ سعی کنید در طول روز فعالیت و تحرک داشته باشید؛ این امر موجب افزایش اشتها می گردد.

✓ سعی کنید از ترس ها و نگرانی های خود صحبت کنید تا اضطراب شما کاهش یابد.

✓ در هنگام صرف غذا وضعیت مناسب و نحوه ی قرارگیری بدن مهم است و در جویدن و بلعیدن به شما کمک می کند. (مثلاً سعی کنید در وضعیت خوابیده غذا نخورید.)

✓ در زمانی که سیستم گوارشی فرد فعال است ولی قادر به دریافت کافی مواد غذایی از راه دهان نیست؛ تغذیه ی لوله ای در نظر گرفته می شود. در این مورد با متخصص تغذیه جهت دریافت رژیم مایعات تجاری، رژیم های املاح یا غذاهای ترکیبی تجویز شده، مشاوره نمایید.

✓ تحت فشار قرار دادن فرد مبتلا به سرطان برای خوردن غذا، موجب استرس و کشمکش خواهد شد؛ خانواده و دوستان غذا خوردن فرد را مرتباً به او گوشزد نکنند و او را ریشخند نکنند.

✓ عوامل زیادی در بروز بی اشتھایی و تهوع مؤثرند مثل یبوست، تحریک سیستم گوارشی و یا به هم خوردن تعادل الکترولیت ها و املاح در بدن؛ که باید هر کدام از آنها به طور جداگانه بررسی و مورد درمان قرار گیرند.

