

عوارض جانبی سرطان یا روش‌های درمان آن می‌تواند مانع از غذا خوردن به صورت طبیعی شود. توصیه می‌شود غذاهایی با کالری، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی زیاد مصرف شود. با این وجود، برنامه‌ریزی غذایی بیمار باید به صورت فردی تنظیم شود، و نیازهای غذایی و سلیقه او در مورد غذا مدد نظر قرار گیرد.

بی‌اشتهاایی از رایج‌ترین مشکلات بیماران مبتلا به سرطان است. عمل به این پیشنهادها در رفع بی‌اشتهاایی به بیماران مبتلا به سرطان کمک می‌کند.

- به جای سه وعده غذا هر یکی دو ساعت نیم چاشتهایی سرشار از پروتئین و کالری مصرف کنید.
- به غذا، کالری و پروتئین بیشتری اضافه کنید (مانند عسل)
- اگر خوردن غذاهای جامد سخت است از مکمل‌های غذایی مایع، سوپ، شیر، آب میوه و میوه‌ها و مواد غذایی نرم شده استفاده کنید.
- چاشتهای حاوی کالری و پروتئین زیاد مصرف کنید.
- نیمی از کالری و پروتئین مورد نیاز روزانه‌تان را با صبحانه مصرف کنید.

تغییر ذائقه در مورد طعم غذاها

به دلیل پرتو درمانی، مشکلات دندان‌ها یا مصرف دارو، طعم غذا در ذائقه بیمار تغییرمی‌کند. بیماران مبتلا به سرطان هنگام شیمی درمانی معمولاً از تغییر در طعم غذاها مخصوصاً احساس طعم تلخ شکایت دارند. گاه بیمار ناگهان از بعضی غذاها متنفرمی‌شود. این امر منجر به اجتناب از خوردن غذا، کاهش وزن و بی‌اشتهاهی می‌شود که بر کیفیت زندگی بیمار به شدت تأثیر می‌گذارد. معمولاً بخشی یا همه حس چشایی مجدداً به حالت طبیعی باز می‌گردد، ولی این بازگشت شاید یک سال پس از پایان درمان اتفاق بیفت. نوشیدن مقدار کافی مایعات، تغییر در کیفیت و نوع غذاها و اضافه کردن ادویه‌ها و طعم‌دهنده‌ها به غذا به بیمار کمک می‌کند. پیشنهادهای زیر اغلب به بیماران مبتلا به سرطان در این راه کمک می‌کند.

• قبل از غذا خوردن دهان خود را با آب بشویید.

• از مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموها، گریپ فروت) استفاده کنید و تنها در صورتی که دچار زخم دهان شده‌اید از مصرف آنها خودداری کنید.

• چندین دفعه در روز نیم چاشت و چاشتهای کامل مصرف کنید.

• در صورتی که غذا به نظرتان طعم فلز می‌دهد از ظرف‌های پلاستیکی استفاده کنید.

• از مرغ، ماهی، تخم مرغ و پنیر، به جای گوشت قرمز استفاده کنید.

• دستورالعمل تهیه غذاهای بدون گوشت و دارای پروتئین زیاد را پیدا کنید.

• هر زمان طعمی تلخ یا فلز مانند در دهانتان احساس کردید از آبنبات‌های ترش بدون قند، آدامس یا قرص نعناع استفاده کنید.

• به غذاهایتان ادویه و سسن اضافه کنید.

• همراه با گوشت، ماده‌ای شیرین مانند ژله مصرف کنید.

• از قرص‌های سولفات روی، هنگام پرتو درمانی در سر و گردن استفاده کنید. این قرص‌ها سرعت بازگشت طعم طبیعی پس از درمان را به روال عادی افزایش می‌دهد.

فلشکی دهان

خشکی دهان معمولاً در اثر پرتو درمانی در سر و گردن به وجود می‌آید. برخی دیگر از داروها نیز باعث خشکی دهان می‌شوند. خشکی دهان معمولاً بر صحبت کردن، طعم غذاها، توانایی بلع و استفاده از دندان‌های مصنوعی یا آتل‌های دهان اثر می‌گذارد. علاوه بر این، خطر به وجود آمدن حفره‌ها و بیماری‌های لثه (به دلیل کاهش ترشح بزاق برای شست و شوی دهان و لته‌ها) افزایش می‌یابد. درمان اصلی خشکی دهان نوشیدن مقدار زیادی مایعات است. از جمله پیشنهادهای دیگر برای رفع خشکی دهان می‌توان به این موارد اشاره کرد.

- آب‌نبات سفت بمکید یا آدامس بجويد.
- از دسرهای یخزده (مانند انگور یخزده، بستنی یخی) استفاده کنيد.
- حداقل ۴ بار در روز (بعد از هر وعده غذایی و قبل از خواب (به حالت قائم و در پشت بالشتی قرار بگیرد) دندان‌های خود را تمیز کنيد (حتی دندان‌های مصنوعی) و دهان خود را بشويند.
- همیشه آب در دسترس داشته باشيد تا دهان خود را مرطوب کنيد.
- برای تحریک غدد بزاق دهان غذاها و نوشیدنی‌هایی را انتخاب کنيد که خیلی شیرین یا ترش باشند.
- از استفاده از محلول‌های شوينده دهان پرهیز کنيد.
- به جای آب میوه از نکتارهای میوه استفاده کنيد.
- برای نوشیدن از نی استفاده کنيد.

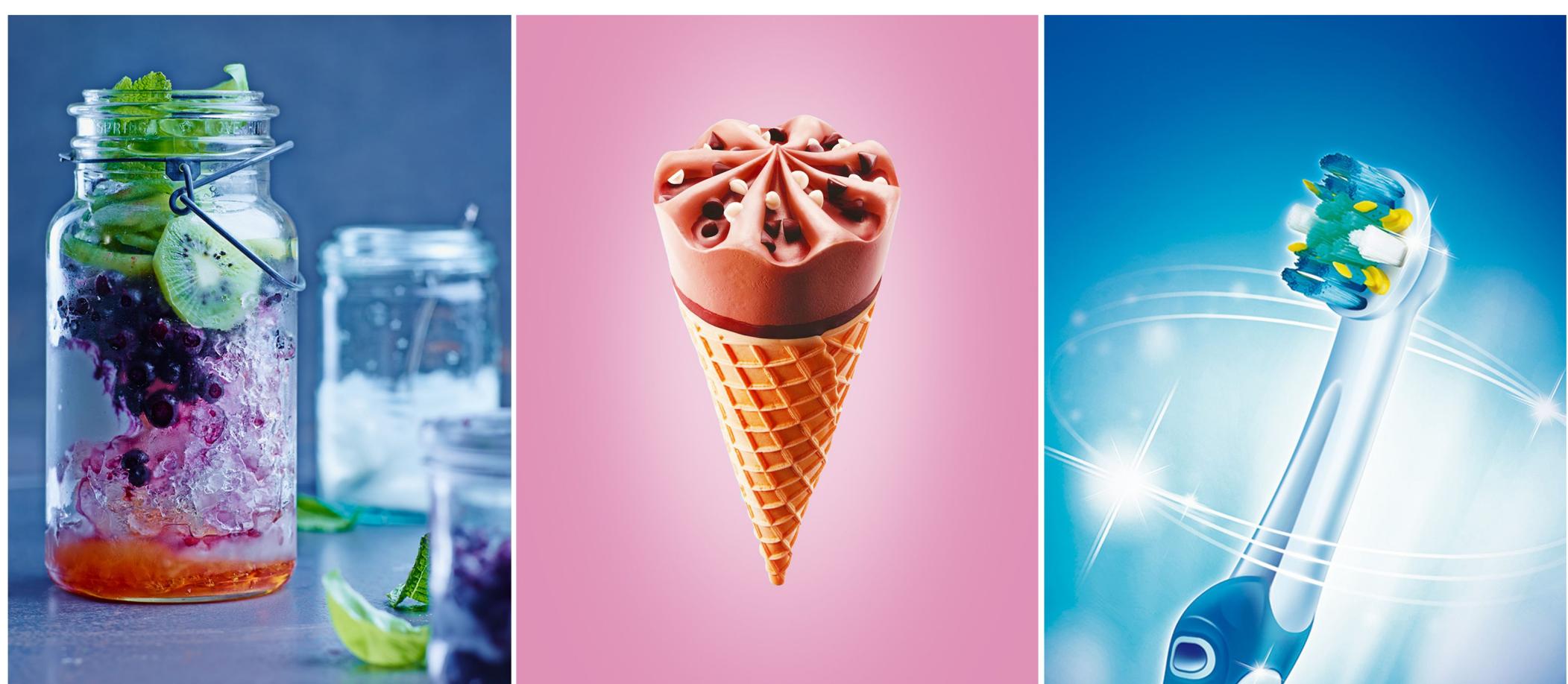


زفمهای و عفونتهای دهان

پر تودرمانی و شیمی درمانی یکی از عوامل به وجود آورنده زخم‌های دهان هستند. زخم‌های دهان معمولاً عفونی می‌شوند یا خونریزی می‌کنند، که این امر غذا خوردن را برای بیمار مشکل می‌کند. بیماران با انتخاب نوع خاصی از غذا و مراقبت‌های مناسب از دهان، غذا خوردن خود را راحت‌تر می‌کنند. پیشنهادهای زیر برای کمک به بهبودی زخم‌ها و عفونتهای دهان ارائه می‌شود.



- خوردن غذاهایی که جویدن و بلع آنها ساده است؛ مانند: میوه‌های نرم از قبیل موز، هندوانه / نکتارهای میوه / پوره سیب زمینی / ماکارونی و پنیر / تخم مرغ هم‌زده / بلغور و سایر غلات و حبوبات پخته شده
- برای فرآوری سبزی (مانند نخودفرنگی، سبزی زمینی و هویج) و گوشت از مخلوط کن استفاده کنید تا مواد یک‌دست شوند.
- از خوردن غذاهای زبر، سخت و خشک از جمله سبزی خام و نان تست و بیسکویت خودداری کنید.
- از خوردن غذاهای تند یا شور پرهیز کنید و مواد غذایی اسیدی مانند سرکه، ترشی و زیتون مصرف نکنید.
- از خوردن مرکبات و آب آنها از جمله پرتقال، گریپ فروت و نارنگی خودداری کنید.
- غذاها را بپزید و به قطعات کوچک ببرید.
- برای خوردن نوشیدنی‌ها از نی استفاده کنید.



- غذا را یا سرد یا با حرارتی مطابق دمای اتاق مصرف کنید. غذاهای داغ و گرم دهان‌های حساس شده را تحریک می‌کنند.
- روزانه حداقل ۴ بار (پس از هر وعده غذایی و قبل از خواب) دهان و دندان‌های خود را بشویید (از جمله دندان‌های مصنوعی).
- غذا را به آب گوشت یا شیره گوشت آغشته کنید.
- همراه با وعده‌های غذایی، نوشیدنی‌هایی با کالری و پروتئین زیاد بنوشید.
- با استفاده از بستنی‌های طعم‌دار دهان خود را بی‌حس کنید.

حالت تهوع

حالت تهوع ناشی از درمان سرطان معمولاً بر مقدار و نوع غذایی که بیمار می‌خورد اثر می‌گذارد. پیشنهادهای زیر به بیماران مبتلا به سرطان برای مهار حالت تهوع کمک می‌کند.

- قبل از هر جلسه درمان سرطان، غذا بخورید.
- از خوردن غذاهایی که ممکن است حالت تهوع به وجود آورد پرهیز کنید. برای بعضی بیماران، غذاهای ادویه‌دار و تند، غذاهای چرب و غذاهایی که رایحه شدیدی دارند، حالت تهوع ایجاد می‌کنند.
- از نیم چاشتها چندین نوبت در روز استفاده کنید.
- در طی روز به آرامی مایعات بنوشید.
- در طول روز از خوردنی‌هایی نظیر بیسکویت، یا نان تست جو و گندم استفاده کنید.
- تا یک ساعت پس از غذا در حالت نشسته باقی بمانید یا به گونه‌ای دراز بکشید که بالا تنہ شما در سطح بالاتری باشد.
- به جای وعده‌های غذایی سنگین، از غذاهای ملایم، نرم و غذاهایی که به سادگی هضم می‌شوند استفاده کنید.
- از غذا خوردن در مکانی که بوهای حاصل از پخت و پز در آن وجود دارد یا اتاقی که بیش از حد گرم است خودداری کنید. محل سکونت خود را در دمای مناسبی نگه دارید و در مکانی ساکن شوید که هوای تازه در آن جریان داشته باشد.
- قبل و بعد از غذا خوردن دهان خود را بشویید.
- در صورتی که طعم بدی در دهانتان احساس می‌کنید آب‌نبات‌های سفت مانند قرص نعناع یا آب‌نبات ترش بمکید.

اسهال

درمان سرطان، جراحی معده یا روده یا فشارهای عصبی از عوامل اسهال‌آنند. اسهال طولانی مدت می‌تواند منجر به دی‌هیدراتاسیون (کمبود آب در بدن) و یا کاهش میزان نمک و پتاسیم (مواد معدنی مهم مورد نیاز بدن) شود. پیشنهادهای زیر به بیماران مبتلا به سرطان برای مهار اسهال کمک می‌کند.

- برای جایگزینی نمک و پتاسیمی که از دست داده‌اید می‌توانید از مواد غذایی نظیر آب گوشت، سوپ، نوشیدنی‌ها، موز و کمپوت‌های میوه استفاده کنید.
- از خوردن غذاهای چرب، مایعات داغ و کافئین خودداری کنید.
- از خوردن غذاهای حاوی فیبر زیاد (مخصوصاً لوبیای خشک و انواع کلم) خودداری کنید.
- در طول روز مقدار زیادی مایعات بنوشید، مایعاتی که دمای اتاق را دارند در مقایسه با مایعات سرد و گرم مشکلات کمتری ایجاد می‌کنند.
- خوردن شیر را به دو فنجان در روز محدود کنید یا شیر و فرآورده‌های لبنی را تا زمان پیدا شدن منبع مشکل از غذای خود حذف کنید.
- خوردن غذاها و نوشیدنی‌های تولیدکننده گاز مانند لوبیا، عدس، انواع کلم، آدامس و لیموناد را محدود کنید.
- خوردن شکلات‌ها یا آدامس‌های بدون قند را که از سوربیتول (Sorbitol) تهیه شده محدود کنید.
- هر بار که شکمتان شل کار کرد، حداقل یک فنجان مایعات بنوشید.



کاهش تعداد گلbulهای سفید خون

بیماران مبتلا به سرطان به دلایل متعددی ممکن است با کاهش تعداد گلbulهای سفید خون روبرو شوند، از جمله این دلایل می‌توان به پرتودرمانی، شیمی درمانی یا خود سرطان اشاره کرد. بیمارانی که تعداد گلbulهای سفید خون در آن‌ها کم شده است در معرض خطر شدید عفونت، قرار دارند. پیشنهادهای زیر ممکن است به بیماران مبتلا به سرطان برای پیشگیری از عفونت، هنگام کم بودن تعداد سلولهای سفید خون، کمک کند.

- از مصرف غذاهای کنسروی که قوطی آنها ورم کرده، آسیب‌دیده یا تورفته است خودداری کنید.
- یخ غذاهای منجمد شده را در یخچال یا مایکروویو آب کنید. هرگز برای باز کردن یخ غذا، مواد غذایی را در دمای اتاق قرار ندهید.
- غذاهای باقیمانده را ظرف دو ساعت پس از پختن در یخچال قرار دهید و در عرض ۲۴ ساعت آنها را مصرف کنید.
- غذاهای گرم را گرم نگه دارید و غذاهای سرد را در محل سرد نگهداری کنید.
- هر نوع گوشت قرمز، مرغ و ماهی را کاملاً بپزید و از مصرف تخم مرغ و ماهی خام خودداری کنید.
- غذاهای بسته بندی شده را به اندازه مصرف خود تهیه کنید تا غذای اضافه‌ای باقی نماند.
- هنگامی که در خارج از منزل غذا می‌خورید از مصرف سالادها و مواد غذایی آماده موجود در سلف سرویس‌ها خودداری کنید.
- از حضور در محلی که افراد زیادی در آنجا تجمع کرده‌اند و از نزدیکی با افرادی که مبتلا به عفونت هستند خودداری کنید.
- برای جلوگیری از گسترش باکتری، دست‌های خود را مرتبًا بشویید.

کمبود مایعات

بدن، نیاز به مقدار زیادی آب، برای جایگزین کردن مایعاتی که روزانه از دست می‌دهد، دارد. اسهال، تهوع، استفراغ و درد طولانی مدت مانع از این شود که بیمار به اندازه کافی برای تأمین نیاز بدن غذا بخورد و یا آب بیاشامد. یکی از اولین علائم دی هیدراتاسیون (کمبود آب) خستگی مفرط است. پیشنهادهای زیر به بیماران مبتلا به سرطان برای پیشگیری از دی هیدراتاسیون کمک می‌کند.



- روزانه ۸ تا ۱۲ فنجان مایعات بنوشید.
- هنگام ترک منزل همیشه یک بطری آب همراه داشته باشد. تشنگی تنها نشانه برای تشخیص نیاز بدن به مایعات نیست.
- آشامیدن نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند بعضی نوشابه‌ها، قهوه و چای سرد و گرم را محدود کنید.
- بیشترین مایعات را بعد یا بین وعده‌های غذایی بنوشید.
- برای تسکین حالت تهوع و استفراغ از دارو استفاده کنید.

یبوست

یبوست هنگامی است که اجابت مزاج کمتر از سه بار در هفته باشد. این عارضه بین بیماران مبتلا به سرطان یک مشکل رایج است و به دلایلی از قبیل کمبود آب یا فیبر در رژیم غذایی، کم بودن فعالیت بدنی، درمان‌های ضد سرطان مانند شیمی‌درمانی و داروها به وجود می‌آید. پیشگیری از یبوست بخشی از مراقبت‌های مربوط به سرطان است. پیشنهادات زیر می‌تواند به بیماران مبتلا به سرطان برای پیشگیری از یبوست کمک کند.

- به صورت منظم مواد غذایی حاوی فیبر بیشتری مصرف کنید. به تدریج مقدار مصرف فیبر را زیاد کنید و همزمان مایعات بیشتری بنوشید.
- روزانه ۱۰ فنجان مایعات بنوشید. آب، آب‌الو، آب‌میوه‌های گرم، لیموناد و چای‌های بدون کافئین می‌تواند بسیار مفید باشد.
- به طور منظم پیاده‌روی و ورزش کنید؛ استفاده از کفش مناسب اهمیت زیادی دارد.
- در صورت ابتلا به یبوست، پیشنهادهای زیر که در مورد برنامه غذایی، ورزش و داروست برای بهبود مفید هستند.
- به خوردن غذاهای پر فیبر و نوشیدن مقدار زیاد مایعات ادامه دهید. سعی کنید سبوس گندم را به برنامه غذاییتان اضافه کنید، با روزانه دو قاشق سوپ‌خوری سرپر شروع کنید و این مقدار را در ۳ روز مصرف کنید. سپس هر روز یک قاشق سوپ‌خوری اضافه کنید تا زمانی که یبوست برطرف شود. بیشتر از ۳ قاشق غذاخوری در روز مصرف نکنید.
- فعالیت‌های بدنی خود را حفظ کنید.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کاهش عوارض بیماری سرطان



پند پیشنهاد برای داشتن تغذیه سالم

- هر روز از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.
- درهنگام آماده کردن غذا و صرف غذا کمتر از نمک استفاده کنید.
- از غذاهای تازه استفاده کنید.
- با توجه به میزان کالری مصرفی خود در روز کالری دریافت کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی دوری کنید.
- از غذاها و نوشیدنی هایی استفاده کنید که میزان شکر در آنها زیاد نباشد.

تماس با موسسه خیریه بهنام دهش پور

دفتر مرکزی: تهران، خیابان شهید لواسانی (فرمانیه غربی)، خیابان شهید جباریان (فروردین)، کوچه مسجدی، کوچه مرمری، پلاک ۱۳، موسسه خیریه بهنام دهش پور
تلفن و نمبر: ۰۹۴۵ - ۹۷۸۰۰۲۲ - ۰۹۷۱۸۰۲۲

دفتر بیمارستان: تهران، میدان تجریش، بیمارستان شهدای تجریش، ساختمان شماره شش (بخش آنکولوژی رادیوتراپی)، طبقه دوم، موسسه خیریه بهنام دهش پور
تلفن : ۰۴۰ - ۰۲۷۰ - ۰۷۲۲ ۸۰۸۳ فاکس :