



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن
سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

توصیه های تغذیه ای در شیمی درمانی



Ma-Ed-Pa-N-۴-۰۰۵۴

واحد آموزش سلامت

۱۳۹۴

- ✓ تقریبا به مدت ۲ ساعت بعد از شیمی درمانی به صورت خوابیده و نیمه نشسته استراحت کنید و سپس از جای خود بلند شوید.
- ✓ داروهای شیمی درمانی خود را در منزل حتما در یخچال نگهداری کنید.
- ✓ داروها را به طور مرتب و به موقع مصرف نمایید.

☒ از غذاهای زیر پرهیز کنید:

غذاهای چرب، روغنی یا سرخ کرده، خوراکی های بسیار شیرین مثل آب نبات و شکلات و شربت غلیظ، غذاهای پر ادویه یا داغ و غذاهایی که رایحه تندی دارند.



آدرس: تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به
چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی
تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵ ۰۵۷۰۵-۶۶۴۰۸
نمابر: ۶۶۴۱۰۱۲۱
hospital.irwww.Madaen

- ✓ بعد از اتمام هر جلسه شیمی درمانی مایعات فراوان میل کنید تا با دفع ادرار زیاد عوارض دارویی کاهش یابد) حداقل میزان دریافت مایعات ۶-۸ لیوان در شبانه روز باشد، انواع آب میوه و دوغ مناسب می باشد.
- ✓ در زمان شیمی درمانی از قرص آسپرین و گروه سالیسات ها و ایندو متاسین، مفنایمیک اسید، بروفن، دیکلوفناک، پیروکسیکام استفاده نشود، مگر با دستور پزشک معالج خود باشد.
- ✓ از مسواک نرم برای شستشوی دندان ها استفاده کنید .
- ✓ بهتر است از خمیر دندان فلوراید دار جهت جلوگیری از پوسیدگی دندانها استفاده نمایید.
- ✓ جهت رفع خشکی دهان و تحریک ترشح بزاق در دهان می توانید از آب نبات، دوغ، ماست شیرین، آدامس استفاده کنید و لبها را بطور دائم چرب کنید.

✓ قبل از مصرف غذا سعی کنید دهان خود را با آب و نمک رقیق یا آب و جوش شیرین شستشو دهید تا غذا برای شما لذت بخش باشد.

✓ در صورت بروز ضایعات و زخم دهانی هر ۲-۴ ساعت دهان را با محلول آب و نمک رقیق یا آب و جوش شیرین (یک قاشق در یک لیوان آب) شستشو دهید و در صورت تشدید زخم ها و خونریزی به پزشک معالج خود رجوع نمایید.

✓ در صورت زخم های دهانی از غذاهای نرم و مایعات صاف شده استفاده شود و میتوانید از نی استفاده نمایید.

✓ طبخ سوپ با انواع سبزیجات باشد.

✓ از گروه سبزیجات و ماست شیرین بیشتر استفاده کنید.



✓ دفعات صرف غذا در شبانه روز کمتر از سه نوبت نباشد ولی با حجم کم و در بین وعده های غذا می توان از کمک های غذایی مثل میوه ها استفاده نمود.

✓ زمانی که حالتان بهتر است از فرصت استفاده کنید و غذای بیشتری بخورید.

✓ در صورت عدم تحمل گوشت می توانید از ماهی، شیر با عسل، شیر با زرده تخم مرغ در صبحانه به طور روز در میان استفاده کنید.

✓ از غذاهای داغ، ترش، پرادویه، و چرب کمتر استفاده کنید.

✓ غذا را آهسته میل کنید و کامل بجوید.

✓ برای پیشگیری از بی اشتهایی از مناظر ناخوشایند و بوهای نامطبوع دوری کنید و سعی کنید حتی امکان در تهیه و طبخ غذا شرکت نکنید و غذا را در محیطی آرام صرف نمایید.



عوارض جانبی ناشی از درمان با داروهای شیمی درمانی که بر تغذیه فرد تاثیر می گذارند عبارتند از :

◆ کاهش اشتها

◆ تغییر وزن (کاهش و یا افزایش وزن)

◆ سوزش دهان یا گلو

◆ مشکلات دندانی و لثه ای

◆ تغییر حس چشایی یا بوبایی

◆ تهوع و استفراغ

◆ اسهال

◆ عدم تحمل گوارشی لاکتوز

◆ یبوست

◆ چاقی

◆ خستگی

توصیه های کلی تغذیه ای

جهت کاهش عوارض احتمالی درمان نکات ذیل را در منزل دقیقاً رعایت نمایید:
✓ برای پیشگیری از حالت تهوع و استفراغ بهتر است دو ساعت قبل و بعد از شیمی درمانی غذایی مصرف نشود و اولین مواد غذایی بعد از شیمی درمانی مایعاتی از قبیل کمپوت، شیر، چای سرد و عسل باشد.