



تغذیه مناسب در بیماران سرطانی



مهری گلچین - سوپروایزر آموزشی

مرکز تحقیقات هماتولوژی و انکولوژی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

تابستان ۱۳۸۷

توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد حتماً با پزشک معالج خود مشورت نمایند.

قبل از درمان

در اولین مرحله‌ای که سرطان شما تشخیص داده می‌شود پزشک با شما در مورد طرح درمان صحبت می‌کند. این روش‌های درمانی شامل جراحی، رادیوتراپی، شیمی‌درمانی، هورمون‌درمانی، بیولوژیک، ایمونوتراپی و دیگر درمان‌های ترکیبی می‌باشد.

در تمام این روش‌های درمانی سرطان، سلول‌ها کشته می‌شوند. در طی کشته شدن سلول‌های سرطانی، بعضی از سلول‌های سالم هم آسیب می‌بینند و به همین دلیل عوارض درمان سرطان بروز می‌کند. عوارض درمانی که بر توانایی گوارشی شما تأثیر می‌گذارند عبارتند از:

- فقدان اشتها
- تغییراتی در وزن (کاهش یا افزایش وزن)
- زخم دهان یا گلو
- خشکی دهان
- مشکلات دندان و لثه
- تغییر در حس چشایی یا بویایی
- تهوع، استفراغ
- عدم تحمل لاکتوز
- یبوست

• خستگی و یا افسردگی

ممکن است شما تعدادی از این عوارض جانبی را داشته باشید. عوامل بسیاری در بروز شدت این عوارض تأثیر خواهند گذاشت. این عوامل شامل نوع سرطان، قسمتی از بدن که تحت درمان قرار می‌گیرد، نوع، طول مدت درمان و مقدار داروی تجویز شده در درمان می‌باشد. با آگاهی از عوارض به خوبی می‌توان این عوارض را کنترل کرد. بسیاری از عوارض بعد از پایان درمان، از بین می‌روند. پزشک یا پرستار در مورد بروز احتمال عوارض جانبی برای شما توضیحاتی خواهد داد.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران سرطانی می‌تواند متفاوت باشد.

توصیه‌هایی در مورد غذا و عادات غذاخوردن برای بیماران سرطانی در مقایسه با پیشنهادات معمول سلامت غذایی، بسیار متفاوت است. به همین دلیل ممکن است برای بیمار گیج کننده باشد چرا که پیشنهادات جدید ممکن است متضاد با مواردی باشد که قبلاً شنیده‌اند.

توصیه‌های تغذیه‌ای معمولاً تأکید بر خوردن مقدار زیاد میوه، سبزی و غلات و نان، مصرف مقدار متوسط گوشت و محصولات لبنی و مهم مصرف کردن چربی، شکر، الکل و نمک دارد.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران سرطانی رژیم غذایی پرکالری با تأکید بر پروتئین و همچنین مصرف شیر، خامه، پنیر و تخم‌مرغ پخته به میزان زیاد می‌باشد. نکته دیگر توصیه مصرف زیاد سس و یا تغییر در نحوه پختن با کره، مارگارین یا روغن بیشتر است. گاهی اوقات در توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران سرطانی

اشاراتی به مصرف کمتر مواد غذایی پر فیبر دیده می شود چون این مواد غذایی می توانند مشکلات گوارشی مانند اسهال یا زخم دهانی را شدت ببخشند. توصیه های غذایی برای بیماران سرطانی متفاوت هستند چون آنها در جهت کمک به توانایی شما و مقابله با اثرات سرطان و درمان آنها طرح ریزی می شود. هنگامی که شما از سلامتی برخوردارید خوردن مواد غذایی مغذی که بدن شما احتیاج دارد مشکلی را ایجاد نمی کند. اما به هنگام درمان سرطان چنین نیست خصوصاً زمانی که عوارض جانبی بروز کنند یا در مواردی که به راحتی احساس بهبودی نکنید.

آماده سازی برای درمان سرطان

تا زمانی که واقعاً درمان شما شروع شود، دقیقاً شما نمی دانید چه عوارضی متوجه شماست. یک راه آماده سازی، تفکر درباره درمان با تمرکز بر خود و احساس بهبودی می باشد. در اینجا چند روش آمادگی وجود دارد.

تفکر مثبت

- بسیاری از مردم عوارض جانبی گوارش در حین درمان دارند. اگر هم این عوارض وجود داشته باشد بسیار خفیف بوده و بعد از پایان درمان برطرف می شوند. همچنین داروهای جدیدی وجود دارد که به خوبی آنها را کنترل می کند.
- داشتن روحیه مثبت، صحبت کردن در مورد احساسات خود، بدست آوردن آگاهی درباره سرطان، درمان آن و راه های مطرح شده درباره مقابله با عوارض، همه این موارد به شما کمک می کند تا نگرانی و هیجان کاهش

یافته و احساس کنید که می‌توانید بر بیماری خود کنترل داشته باشید و اشتهای خود را از دست ندهید.

- اگر شما دچار مشکلات غذایی مربوط به درمان شوید روزهایی را به خاطر آورید که غذا خوردن یک عمل مطبوع برای شما بود.

رژیم غذایی سالم

برای فعالیت بدنی، یک رژیم غذایی سالم امری حیاتی است. این رژیم غذایی برای بیمار سرطانی بسیار مهم‌تر خواهد بود.

- اگر شما از یک رژیم غذایی سالم برخوردار باشید توان بیشتری در برابر درمان خواهید داشت و از انهدام بافت بدن خود نیز جلوگیری خواهید نمود و به بازسازی بافت‌های بدن نیز یاری خواهید رسانید و در برابر عفونت‌ها دفاع خوبی خواهید داشت.

- بیمارانی که تغذیه خوبی دارند به راحتی عوارض را تحمل می‌کنند و حتی گاهی به آسانی مقدار زیادتر درمان را هم پشت سر می‌گذرانند. برای مثال ما می‌دانیم زمانی که بیمار تغذیه بسیار خوبی داشته باشد و کالری کافی و پروتئین به میزان لازم به بدنش برسد درمان‌های بیماری سرطان بسیار مؤثرتر خواهند بود.

- از خوردن غذاهای جدید نترسید. در بعضی موارد بعضی غذاهایی که قبلاً به نظر شما خوشمزه نبود به هنگام درمان مزه مطبوعی برای شما پیدا می‌کنند.

طرح‌های پیش برنده

- به هنگام سفر با خود غذاهای سرد داشته باشید تا نیازی به خوردن غذای بیرون پیدا نکنید. خصوصاً غذاهایی را انتخاب کنید که حتی در صورت بیماری هم می‌توانید بخورید.
- غذاها را طوری تهیه کنید که به راحتی قابل خوردن باشد و به آماده کردن مجدد احتیاجی نباشد مانند تخم‌مرغ، پنیر، پودینگ، خمیربادام زمینی و ماهی تن.
- غذاها را به قدر کفایت بپزید و در اندازه‌های مناسب غذایی سرد کنید.
- از دوستان و افراد خانواده خود در زمینه خرید و پخت و پز کمک بگیرید.
- با کارشناس تغذیه خود درباره مسائلی که ممکن است برای شما ایجاد شود صحبت کنید چرا که می‌توانید از پیشنهادات او در مورد غذاهای مصرفی کمک بگیرید.

ارزیابی مشکلات گوارشی حین درمان

همه روش‌های درمان سرطان که شامل جراحی، رادیوتراپی، شیمی‌درمانی، هورمون‌درمانی و درمان بیولوژیک و ایمونوتراپی می‌باشند درمان‌های بسیار قوی هستند. اگر چه هدف این درمان‌ها سلول‌های سرطانی بدن شما هستند که به سرعت رشد می‌کنند اما سلول‌های سالم بدن هم آسیب می‌بینند. سلول‌های سالمی که رشد طبیعی دارند و سریع تقسیم می‌شوند مانند سلول‌های مخاط دهان، لوله گوارش و سلول‌های مو، اغلب تحت تأثیر آسیب ناشی از درمان‌های سرطان قرار می‌گیرند.

آسیب سلول‌های سالم سبب ایجاد عوارض جانبی ناخوشایندی می‌شود که موجب اختلالات گوارشی می‌شوند.

عوارض جانبی درمان سرطان از بیماری به بیمار دیگر تفاوت می‌کند. قسمتی از بدن که تحت درمان قرار می‌گیرد، نوع و مدت زمان و میزان داروی مصرفی در طی درمان بر شدت عوارض جانبی تأثیر می‌گذارد.

خوب است که بدانیم همه افراد تحت درمان، با عوارض جانبی درمان سرطان مواجه نمی‌شوند. اکثر این عوارض بعد از پایان درمان از بین می‌روند. امروزه عوارض جانبی با داروهای جدید به خوبی کنترل می‌شوند. گفتگو با پزشک درباره احتمال بروز عوارض جانبی و چگونگی کنترل آنها به شما کمک می‌کند.

بعضی از مشکلات گوارشی به علت نوع درمان ایجاد می‌شوند. اما گاهی اوقات مشکلات گوارشی به علت نگرانی، ترس و افسردگی بیمار نیز اتفاق می‌افتند. از دست دادن اشتها و تهوع دو عکس‌العمل طبیعی است که در نتیجه ترس و نگرانی بیمار ایجاد می‌شود. بعد از اولین دوره درمانی شما احساس بهتری خواهید داشت چرا که در مورد اختلالات احتمالی که ایجاد می‌شود آگاهی بیشتری پیدا می‌کنید و به این ترتیب نگرانی شما کمتر خواهد شد.

در طی مدتی که در بیمارستان به سر می‌برید و یا تحت درمان هستید با پزشک، پرستار یا کارشناس تغذیه صحبت کنید. آنها می‌توانند به سئوالات شما پاسخ مناسبی بدهند و در زمینه مواد غذایی مورد مصرف، غذاهای مختصر سرپایی، نحوه پخت غذا و هر مشکلی در زمینه مسائل غذایی و گوارشی، به شما کمک کنند. آنها می‌توانند اولویت‌های تغذیه‌ای را با توجه به فرهنگ و نژاد به شما ارائه دهند. در

صورت وجود اختلالی در خود با کارشناسان به راحتی صحبت کنید و بهترین کمک را از آنها بگیرید تا بهترین استفاده را ببرید.

بعضی بیماران از ادامه رژیم غذایی در طی این مدت لذت می‌برند و یک اشتهای طبیعی در طی درمان سرطان خود پیدا می‌کنند. گاهی اوقات در تعدادی از بیماران زمان‌هایی وجود دارد که احساس خوبی از خوردن ندارند حتی ممکن است غذا خوردن برای‌شان نامطبوع باشد. توصیه‌های زیر را بخاطر بسپارید:

- زمانی که می‌توانید غذا بخورید، سعی کنید از غذاهایی که میزان کالری و پروتئین کافی دارند استفاده کنید. در این صورت توانایی شما حفظ می‌شود و از آسیب بافت بدن خود جلوگیری نموده و به دوباره سازی بافتی که در نتیجه درمان سرطان آسیب دیده است، کمک می‌کنید.
- بسیاری از بیماران صبح هنگام اشتهای بهتری دارند. بدین ترتیب بیمار صبح‌ها بیشتر غذا می‌خورد. بنابراین وعده اصلی غذایی باید صبح‌ها باشد. بهتر است غذاهای مایع بعد از خوراک صبحگاهی در نظر گرفته شود.
- اگر شما اشتهای خوبی ندارید و فقط می‌توانید یک یا دو غذا را مورد استفاده قرار دهید بهتر است غذا را به طرز مناسبی نگهداری کنید و هر زمان میل به خوردن دارید آن را مورد مصرف قرار دهید در صورت نیاز غذاهای مایع را برای تأمین انرژی و پروتئین بیشتر جایگزین کنید.
- در روزهایی که اصلاً نمی‌توانید غذا بخورید، نگران نباشید. کارهایی را انجام دهید که احساس شما را بهتر می‌کند. به محض توانایی غذا میل کنید

و اگر این مشکلات در طی دو روز بعد، بهتر نشد به پزشک خود مراجعه کنید.

- سعی کنید به میزان زیاد مایعات بنوشید خصوصاً در روزهایی که احساس خوبی برای غذا خوردن ندارید. آب برای عملکرد مناسب بدن شما ضروری است، بنابراین به میزان کافی مایعات بنوشید تا بدن شما مایعات مورد نیاز خود را بدست آورد. برای اکثر بالغین ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز ایده آل است. در طول روز همراه خود یک بطری آب داشته باشید، این کار به شما کمک می کند که به مصرف زیاد مایعات عادت کنید.

مقابله با عوارض جانبی:

در این بخش توصیه‌هایی عملی برای مقابله با عوارض گوارشی که به هنگام درمان سرطان ایجاد می شود ارائه می گردد. بدین طریق شما می توانید به بیماران دیگری که همین مشکلات را دارند نیز کمک کنید. سعی کنید بهترین راه ها را برای خود پیدا کنید. احتیاجات خود را با دوستان و افراد خانواده خود در میان بگذارید.

فقدان اشتها

فقدان اشتها یا کم اشتهایی یکی از شایع ترین مشکلات در حین ابتلا به سرطان و درمان آن می باشد. هنوز علت واقعی فقدان اشتها مشخص نشده است، ممکن است به علت نوع درمان و یا خود بیماری سرطان ایجاد شود. روحیات فردی مانند ترس یا افسردگی می تواند باعث از بین رفتن اشتهای بیمار شود. از پرستار خود برای کاستن این اختلالات روحی کمک بگیرید. گاهی اوقات فقدان اشتها از عوارض درمان است مانند تهوع، استفراغ یا تغییر در مزه یا بوی غذا که موجب می شود

بیمار نتواند غذا بخورد. در اینگونه موارد برای کنترل بهتر این عوارض از پزشک یا پرستار خود کمک بگیرید.

در بعضی افراد، فقدان اشتها فقط در روز اول یا دوم اتفاق می‌افتد و برای عده‌ای دیگر بطور مداوم. اما علت چیست؟ در زیر توصیه‌هایی وجود دارد که می‌تواند کمک کننده باشد:

- از مایعات یا غذاهای پودری استفاده کنید مانند غذاهای صبحانه‌ای خصوصاً زمانی که خوردن غذا برای شما سخت می‌باشد.
- لقمه‌های غذایی کوچک میل کنید بدین طریق هم شما بهتر سیر می‌شوید و هم به راحتی مقدار غذای کافی را میل کرده‌اید.
- از غذاهای حاضری که مورد دلخواه شماست استفاده کنید. پنیر، کیک و کلوچه، بستنی، کره‌ی بادام زمینی، میوه و پودینگ نمونه‌های خوبی هستند. این غذاها را طوری آماده کنید که به هنگام خروج از خانه بتوانید با خود داشته باشید مانند شیرینی با کره بادام زمینی. حتی زمانی که دوست ندارید غذاهای جامد بخورید در طی روز غذاهای مایع بنوشید. آب میوه، سوپ و مایعات دیگری از این نوع که منبع خوبی از کالری و مواد غذایی را در خود دارند. مایعات شیری پروتئین کافی خواهند داشت.
- بهتر است بخشی از غذای خود را قبل از خواب میل کنید بدین ترتیب بروی اشتهای خود در وعده غذایی بعدی تأثیری نخواهید گذاشت.

- گاهی اوقات تغییر شکل یک غذا، اشتهاآور می‌شود و به شما در خوردن کمک می‌کند. به عنوان مثال اگر خوردن میوه تازه برای شما مشکل است، میوه را با شیر مخلوط کنید (مانند شیر موز).
- غذاهای سرد و نرم مانند ماست و شیر را با میوه خرد شده مصرف کنید.
- هنگامی که اشتهای بهتری دارید خوب است که غذای بیشتری میل کنید. بسیاری از بیماران در اوایل صبح اشتهای بهتری دارند خصوصاً اگر شب قبل خوب استراحت کرده باشند.
- به هنگام غذاخوردن سعی کنید مایعات را مزه مزه کنید و زیاد ننوشید چرا که معده شما را پر می‌کند و باعث می‌شود که کمتر غذا بخورید. اگر میل به نوشیدن مایعات دارید بهتر است ۳۰-۶۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا مقدار کمی مایعات بنوشید.
- به هنگام غذا خوردن سعی کنید تا حد ممکن آرام باشید تا از غذا و خوردن آن لذت کافی را ببرید.
- در صورتی که پزشک شما اجازه بدهد یک فنجان کوچک ماءالشعیر به هنگام غذا خوردن میل کنید تا اشتهای بیشتری برای غذا خوردن داشته باشید.
- ورزش منقطع به اشتهای شما کمک می‌کند. با پزشک خود مشورت کنید تا دستورات ورزشی لازم را به شما بدهد.

محصولات تجاری برای اصلاح تغذیه

چنانچه غذاهای مورد مصرف کالری و پروتئین کافی را در اختیار شما قرار نمی‌دهند، محصولات غذایی تجاری مانند پودرهای نوشیدنی، مخلوط شربت بستنی و صبحانه آماده می‌توانند به شما کمک کنند. بقیه محصولات هم می‌تواند به غذا و آشامیدنی‌های شما اضافه شود. این فرآورده‌ها، پروتئین و کالری بالایی دارند و سرشار از ویتامین و املاح بوده و به صورت مایع، پودر و دسر در اختیار شما قرار می‌گیرند. اکثر جایگزین‌های غذایی تجاری مقدار کمی لاکتوز (قند) دارند و یا اصلاً ندارند. اما در هر صورت بهتر است که بروشور این فرآورده‌ها را از نظر موادقندی بررسی کنید. پرستار یا کارشناس تغذیه برای انتخاب بهترین نوع این محصولات به شما کمک می‌کنند.

بیشتر این محصولات تا زمانی که باز نشده اند احتیاجی به نگهداری در یخچال ندارند بدین معنی که شما می‌توانید آنها را با خود به هر کجا که می‌روید به همراه داشته باشید و هر زمانی که احساس گرسنگی یا تشنگی داشتید مصرف کنید. ممکن است این فرآورده‌ها به عنوان بین غذا یا غذای هنگام خواب به جهت خنک بودن مطبوع هم باشد. شما می‌توانید این مواد غذایی را به صورت کنسرو تهیه کنید و به هنگامی که برای درمان از خانه خارج می‌شوید یا در مواردی که طولانی مدت بیرون هستید به مصرف رسانید.

بیشتر سوپر مارکت ها و داروخانه ها انواع مختلف جایگزین‌هایی غذایی مایع را دارند. در صورت نیاز مراجعه کنید و از مسئول فروش در مورد محصول موردنظر پرسید.

کاهش وزن

بسیاری از بیماران سرطانی به هنگام درمان سرطان دچار کاهش وزن می‌شوند. بخشی از این مسئله مربوط به تأثیر بیماری سرطان بر روی بدن است و از طرف دیگر کاهش اشتها، کم خونی و فشارهای روحی در حین درمان موجب کاهش وزن می‌شود. نکات زیر هم در زمینه فقدان اشتها می‌تواند کمک کننده باشد.

سه نوع دستور غذایی ساده جهت افزایش کالری و پروتئین با غذاهای معمول وجود دارد.

(۱) غذاهای شیری

(۲) شربت شیری با پروتئین بالا

(۳) غذاهای آماده با کره بادام زمینی

مصرف شیر خشک به عنوان یک پودر پروتئینی

برای زیاد کردن پروتئین در هر وعده غذایی میزان کمی شیر خشک آماده بدون چربی را به املت، سوپ، غذاهای آماده شده با غلات، آبگوشت اضافه کنید.

افزایش وزن

تعدادی از بیماران به هنگام درمان تغییری در وزن پیدا نمی‌کنند و حتی گاهی افزایش وزن هم پیدا می‌کنند. این مسئله خصوصاً در سرطان پستان، پروستات و تخمدان در نتیجه داروهای خاص درمان یا هورمون درمانی یا شیمی‌درمانی اتفاق می‌افتد.

نکته مهم این است که به محض این که متوجه شدید افزایش وزن پیدا کردید با پزشک‌تان تماس بگیرید تا علت این تغییرات را بیابید. گاهی اوقات افزایش وزن به

علت مصرف داروهای ضدسرطان خاصی است که موجب احتباس مایعات در بدن می‌شود. به این شرایط **اِدِم** گفته می‌شود و افزایش وزن به علت آب اضافی در بدن شماسست. در این موارد پزشک ممکن است با کارشناسان تغذیه برای راهنمایی در جهت محدود کردن نمک و رژیم غذایی شما تماس بگیرد. این مسئله مهم است زیرا نمک سبب احتباس آب اضافی در بدن شما می‌شود. گاهی هم لازم است تا پزشک برای شما دیورتیک تجویز کند. این دارو سبب دفع آب اضافی از بدن شما خواهد شد.

بیماران مبتلاً به سرطان پستان با تشخیص اولیه سرطان در این مورد متفاوت هستند. بیش از نیمی از آنها به هنگام درمان افزایش وزن پیدا می‌کنند. به همین دلیل اکثر توصیه‌ها برای بیماران مبتلاً به سرطان پستان بر مصرف کمتر چربی در رژیم غذایی و کاهش کالری، تأکید دارد.

افزایش وزن می‌تواند به علت افزایش اشتها و خوردن غذاهای بیشتر و دریافت کالری بیشتر باشد. در این موارد شما می‌توانید مانع افزایش وزن شوید، در قسمت پایین نکاتی جهت کمک به این مورد وجود دارد. با یک کارشناس تغذیه برای راهنمایی بیشتر صحبت کنید.

- تأکید به خوردن میوه‌جات، سبزیجات، نان و غلات
- مصرف گوشت کم چربی (گوشت گاو، مرغ بدون پوست) و محصولات لبنی کم چرب (شیر ۱٪ چربی، ماست کم چرب)
- از افزودنی‌هایی مانند کره، مایونز، شیرینی و ... به غذا بکاهید.
- از روش‌های تهیه غذا با کالری و چربی کم استفاده کنید (آب پز، بخار پز)

- غذاهای بین وعده‌ای پرکالری مصرف نکنید.
- چنانچه بازهم افزایش وزن پیدا می‌کنید، ورزش و فعالیت خود را افزایش دهید.

زخم گلو یا دهان

زخم‌های دهان، التهاب لثه و زخم حلق یا مری غالباً به علت پرتودرمانی، شیمی‌درمانی یا عفونت ایجاد می‌شود.

اگر شما دچار زخم دهان یا مخاط لثه شده‌اید به پزشک خود مراجعه کنید تا مطمئن شوید که زخم ناشی از عوارض درمان است و نه مشکلات مربوط به دندان. ممکن است پزشک برای تخفیف درد حلق و دهان دارو تجویز کند. با مراجعه به دندانپزشک، وی نیز نکاتی را درباره مراقبت‌های دهان و دندان به شما ارائه خواهد داد. در صورت حساسیت دهان، غذاهای خاص سبب سوزش دهان شده و در نتیجه مشکلات جویدن و بلع را به دنبال خواهد داشت. در انتخاب غذاهایی که می‌خورید دقت کنید و از دهان، دندان‌ها و لثه خود به خوبی مراقبت نمائید تا غذا خوردن برای شما به راحتی امکان‌پذیر باشد.

پیشنهادات زیر کمک کننده می باشد:

۱- سعی کنید غذاهای نرمی که به راحتی جویده و بلع می‌شود مصرف کنید مانند:

- شیر، شربت و بستنی
- موز، سس سیب و میوه‌های نرم دیگر
- نکتارهای هلو، گلابی، زردآلو
- هندوانه

- ماست، پنیر دلمه شده
 - پوره سیب زمینی، ماکارونی
 - ماکارونی و پنیر
 - فرنی، پودینگ و ژلاتین
 - املت تخم مرغ
 - سوپ جو و دیگر غلات
 - پوره سبزیجات مانند هویج و نخود فرنگی
 - پوره گوشت
- ۲- از مصرف غذاها یا نوشیدنی‌هایی که سبب سوزش و التهاب دهان شما می‌شوند ممانعت کنید. این مواد شامل موارد زیر است:
- پرتغال، گریپ فروت، لیمو یا دیگر مرکبات
 - سس یا آب گوجه‌فرنگی
 - غذاهای تند و شور
 - سبزیجات خام، گرانولا (ترکیب غلات یا کنجد و میوه‌های شیرین با عسل)، نان برشته شده، کلوچه و دیگر غذاهای سفت و خشک
 - دهان شویه‌های تجاری حاوی الکل
- ۳- غذاها را تا زمانی که نرم و رقیق هستند بپزید.
- ۴- لقمه‌های کوچک بردارید.
- ۵- از یک مخلوط کن برای تهیه پوره‌ها استفاده کنید.

۶- غذاها را با کره، مارگارین، آب گوشت یا سس مخلوط کنید تا بلع آنها راحت تر شود.

۷- برای نوشیدن مایعات از نی استفاده کنید.

۸- از قاشق‌های کوچک‌تر از معمول مانند قاشق بچه‌ها استفاده کنید.

- سعی کنید غذاها را خنک یا هم دما با درجه حرارت اتاق میل کنید. غذاهای داغ می‌توانند موجب حساسیت و سوزش دهان و گلوئی شما شوند.

- سعی کنید یک قطعه یخ بمکید.

- چنانچه بلع شما دردناک می‌باشد، سرخود را به عقب یا جهت مقابل درد متمایل کنید.

- اگر دندان‌ها یا لثه شما آسیب دیده‌اند دندانپزشک شما می‌تواند محصول خاصی را جهت تمیز کردن دندان به شما معرفی کند.

- اغلب دهان خود را با آب بشویید تا غذاهای مانده و باکتری‌ها خارج شوند و بهبودی سریع‌تر صورت گیرد.

- از پزشک خود درباره مصرف قرص‌ها و اسپری‌های بی‌حس کننده بپرسید چرا که این مواد می‌توانند یا بی‌حس کردن دهان و حلق شما سبب راحتی در غذا خوردن شوند.

خشکی دهان

شیمی درمانی و پرتودرمانی در ناحیه‌ی سر یا گردن به دلیل کاهش بزاق موجب خشکی دهان می‌شوند. چنانچه این اتفاق بیفتد، بلع و جویدن غذا مشکل‌تر خواهد شد.

همچنین خشکی دهان موجب تغییر مزه غذاها می‌شود.

بعضی از توصیه‌ها برای زخم دهان و گلو در این مورد هم کمک کننده‌اند.

پیشنهادات زیر در مورد دهان خشک مفید خواهند بود:

- هرچند دقیقه مقدار کمی آب بنوشید تا بلع و صحبت کردن راحت‌تر باشد. همیشه با خود یک بطری آب همراه داشته باشید.
- غذاها و نوشیدنی‌های خیلی شیرین و یا خیلی ترش مانند لیموناد بخورید. این غذاها موجب افزایش بزاق دهان شما می‌شوند. (از این غذاها در صورت وجود زخم دهان یا گلو استفاده نکنید چون غذاهای شیرین و ترش مزه، موجب بدتر شدن ضایعات دهانی می‌شوند).
- آب نبات یا تکه‌های یخ یا آدامس بمکید. چرا که موجب افزایش بزاق می‌شوند.
- غذاهای نرم و به صورت پوره میل کنید تا بلع راحت‌تری داشته باشید.
- لب‌های خود را با لوسیون‌های مخصوص مرطوب نگه دارید.
- غذاها را با سس یا آب گوشت بخیسانید و با هم مخلوط کنید تا بلع راحت‌تری داشته باشید.

- اگر خشکی دهان شما شدید است با پزشک یا دندان پزشک خود درباره محصولات پوشاننده، محافظت کننده و مرطوب کننده دهان و گلو مشورت کنید. گاهی نیاز به استفاده از بزاق مصنوعی دیده می شود.

مشکلات دندان و لثه

سرطان و درمان آن موجب پوسیدگی دندان‌ها و سایر مشکلات دندان و لثه می شود. به عنوان مثال، پرتودرمانی در منطقه دهان روی غدد بزاقی تأثیر گذاشته و موجب بروز خشکی دهان می شود. تغییراتی که در عادات غذایی ایجاد می شود، نیز به این مشکلات اضافه خواهد شد. بایستی، با همکاری نزدیک شما، پزشک و دندان پزشک همه مشکلات دهان و دندان شما قبل از شروع درمان، به دقت بررسی و مورد معالجه قرار گیرد. اگر شما زیاد شیرینی جات می خورید باید بیش از معمول، مسواک کنید. مسواک زدن بعد از هر وعده غذایی و یا خوردن تنقلات، کار بسیار خوبی است.

نکات زیر در زمینه پیشگیری از مشکلات دندانی مفید است:

- پزشک خود را از هر گونه مشکل دندانی مطلع کنید.
- بطور مرتب توسط دندانپزشک معاینه شوید. بیمارانی که درمان آنها بیشتر بر بافت دهان تأثیر می گذارد به عنوان مثال، پرتودرمانی در منطقه سرو گردن، بیش از معمول باید توسط دندانپزشک معاینه شوند.
- از مسواک نرم استفاده کنید، از توصیه های پزشک، پرستار یا دندانپزشک در زمینه انتخاب نوع مسواک یا خمیردندان خصوصاً اگر مخاط لثه شما حساسیت پیدا کرده است، استفاده کنید.

- در صورتی که دهان و لثه‌های شما زخم شده‌اند دهان خود را با آب گرم بشوئید.
- اگر غذاهای بسیار شیرین میل می‌کنید و یا غذاهایی که به دندان می‌چسبند، بعد از غذا حتماً مسواک زده و یا شستشوی دهان را انجام دهید چرا که شکر موجب آسیب دندان‌ها می‌شود مگر اینکه از انواع بدون شکر استفاده کنید (سوربیتول، یک جانشین شکر است که در غذاهای بدون شکر بسیاری وجود دارد و می‌تواند موجب اسهال در افراد زیادی شود). اگر اسهال جزء مشکلات گوارشی شماست قبل از آنکه بخواهید غذایی بخرید حتماً به برچسب‌های محصولات غذایی بدون شکر توجه کنید.

تغییر در مزه و بوی غذاها

ممکن است حس بویایی یا چشایی شما به هنگام بیماری یا درمان آن تغییر کند. غذاها خصوصاً گوشت یا سایر غذاهای پر پروتئین ممکن است مزه تلخ یا سایر مزه‌ها را پیدا کنند. شیمی‌درمانی، پرتودرمانی نیز ممکن است این مشکلات را به وجود آورند. مشکلات دندانی نیز موجب تغییر مزه غذا می‌شوند. برای اکثر مردم تغییرات مزه و بوی غذا بعد از پایان درمان برطرف می‌شوند.

روش ساده‌ای برای جلوگیری از تغییرات بویایی یا چشایی وجود ندارد، چون هر فردی تأثیر متفاوتی از بیماری و درمان آن می‌پذیرد اما نکات زیر به حل این مشکلات کمک می‌کند. (اگر شما دچار زخم دهان، لثه و یا آسیب مخاط حلق هم بودید با پزشک، پرستار یا کارشناس تغذیه خود صحبت کنید تا راه‌های مناسبی را برای کمک به شما ارائه دهند).

- غذاهایی انتخاب و آماده کنید که به ذائقه شما خوش بیاید.
- اگر گوشت قرمز مثل گوشت گاو که بو و مزه زیادی دارد، مصرف می‌کنید سعی کنید از گوشت مرغ، بوقلمون، تخم‌مرغ یا ماهی کم مزه استفاده کنید.
- برای بهتر شدن مزه گوشت، مرغ یا ماهی، این مواد را در مخلوط ماست با آب لیمو یا آب میوه، و یا رب ترش و شیرین قرار دهید.
- مقدار کمی ادویه خوشمزه مثل ریحان، پونه کوهی یا رزماری را مورد استفاده قرار دهید.
- از غذاهای ترش مزه مثل پرتقال یا لیموناد که مزه بیشتری دارند استفاده کنید. یک آب نبات لیمویی ترش، مزه خوبی دارد و از طرفی پروتئین و کالری مورد نیاز بدن را هم فراهم می‌کند. (در صورتی که زخم دهان یا حلق دارید غذاهای ترش یا مرکبات موجب درد و آزار شما می‌شوند).
- در صورتی که حس بویایی شما دچار مشکل شده است غذا را در دمای حرارت اتاق نگهداری کنید، دستگاه تهویه آشپزخانه را روشن کنید، درب ظرف غذا را به هنگام پخت ببندید تا بوی غذا در فضای خانه پخش نشود.
- از آنجا که بعضی از اختلالات بو و مزه غذاها به دلیل مشکلات دندانی می‌باشد به دندانپزشک مراجعه کنید.
- از دندانپزشک‌تان جهت معرفی دهان شویه‌ها و مراقبت صحیح دهان بپرسید.

تهوع

تهوع با یا بدون استفراغ جز عوارض شایع جراحی، شیمی‌درمانی، پرتودرمانی و درمان بیولوژیک است. بیماری به تنهایی و یا شرایط دیگر غیر مرتبط به سرطان و یا درمان آن هم ممکن است از علل تهوع باشد. بعضی بیماران تهوع یا استفراغ را دقیقاً بعد از شروع درمان دارند ولی بقیه بیماران تا دو سه روز بعد درمان دچار تهوع نمی‌شوند و بیماران زیادی هرگز دچار تهوع نمی‌شوند. برای بیمارانی که دچار تهوع می‌شوند، این مشکل بعد از پایان درمان برطرف می‌شود. همچنین داروهای جدیدی وجود دارند که برای کنترل آن مفید هستند به این داروها، **داروهای ضد تهوع** گفته می‌شود که غالباً در شروع دوره شیمی‌درمانی برای پیشگیری داده می‌شوند. تهوع سبب می‌شود که مواد غذایی لازم به بدن شما نرسد. نکات زیر برای شما کمک کننده خواهد بود.

☐ از پزشک خود در باره داروهای ضد تهوعی که می‌توانند موجب کنترل تهوع و استفراغ شوند، سؤال کنید.

☐ غذاهایی که هضم راحت‌تری دارند مصرف کنید. مثل:

- غذاهای برشته، ماست، شربت، سوپ گندم، برنج و جو
- سیب زمینی آب پز، برنج یا ماکارونی
- مرغ پوست کنده آب پز یا تهیه شده در فر که نسوخته باشد.
- کمپوت هلو یا سایر میوه‌ها و سبزیجات مطبوع
- مایعات سبک، تکه‌های یخ، نوشیدنی‌های قندی.

☐ از مصرف غذاهای زیر اجتناب کنید:

- غذاهای چرب و روغنی یا سوخته شده
- غذاهای خیلی شیرین مثل شکلات و کیک
- غذاهای داغ یا تند مزه
- غذاهایی که چاشنی بسیار دارند.

☐ لقمه‌های کوچک بردارید و به آرامی بجوید. قبل از گرسنه شدن غذا بخورید چون گرسنگی نیز می‌تواند سبب تشدید تهوع شود.

☐ اگر تهوع سبب می‌شود که بعضی غذاها را مصرف نکنید بیشتر غذاهایی را بخورید که به راحتی قابل آماده کردن باشد.

☐ در اتاق‌هایی که هوا جریان ندارد و نمور است غذا میل نکنید، غذا را خیلی داغ میل نکنید و از چاشنی‌های که به ذائقه شما خوب نمی‌آید استفاده نکنید.

☐ در هنگام غذا خوردن مایعات کمتر مصرف کنید چون نوشیدن مایعات موجب احساس نفخ و پری شکم می‌شود.

☐ به آرامی بنوشید و یا در طول روز به میزان‌های اندکی بنوشید. (از نی کمک بگیرید)

☐ غذا را در دمای اتاق و یا دمای خنک‌تر نگهدارید. غذاهای داغ موجب تشدید تهوع می‌شوند.

☐ به هنگام احساس تهوع، اجباری به خوردن غذاهای مورد علاقه خود نداشته باشید. این عمل موجب بروز احساس ناخوشایندی نسبت به غذاهای مورد علاقه‌تان می‌شود.

☐ بعداز غذا خوردن استراحت کنید چون فعالیت موجب کاهش هضم می شود. بهتر است یک ساعت بعد از مصرف غذا، بنشینید.

☐ اگر صبح‌ها دچار تهوع می‌شوید: غذاهای خشک، برشته یا کلوچه قبل از بلندشدن از رختخواب میل کنید.

☐ لباس‌های گشاد بپوشید.

☐ در مواردی که تهوع هنگام شیمی درمانی یا پرتودرمانی ایجاد شود، ۱-۲ ساعت قبل از درمان غذا نخورید.

☐ توجه کنید که در چه مواقعی و به چه دلیل دچار تهوع می‌شوید (چه غذایی، چه مواقعی و در چه محیطی). در صورت امکان ماده غذایی و یا شرایط خود را تغییر دهید. این اطلاعات را در اختیار پزشک یا پرستار خود قرار دهید.

استفراغ

ممکن است استفراغ به دنبال تهوع به علت درمان سرطان، غذای معطر، گاز معده یا روده و حرکت اتفاق بیفتد. گاهی شرایط خاص محیطی مانند حضور در بیمارستان موجب بروز استفراغ می‌شود. مانند تهوع، عده‌ای از بیماران دقیقاً بعد درمان دچار استفراغ می‌شوند اما عده‌ای دیگر تا چند روز بعد درمان هم به این حالت دچار نمی‌شوند. چنانچه استفراغ شدید باشد و یا بیش از دو روز طول بکشد با پزشک خود تماس بگیرید تا با داروهای ضد تهوع لازم به شما کمک کند.

خیلی از اوقات اگر شما تهوع را کنترل کنید از استفراغ هم پیشگیری نموده‌اید به هر دو صورت شما از هردو جلوگیری کرده‌اید. ورزش‌هایی مانند یوگا و مدیتیشن

می‌توانند به شما کمک کنند. این ورزش‌ها معمولاً موجب تنفس عمیق ریتمیک و ایجاد تمرکز در شما می‌شوند که در هر مکانی هم امکان‌پذیر است.

در صورت بروز استفراغ با رعایت توصیه‌های زیر از تکرار آن جلوگیری کنید:

۱- تا هنگامی که استفراغ کنترل نشده است، هیچ غذایی نخورید و هیچ مایعی ننوشید.

۲- به هنگام کنترل استفراغ، مایعات سبک مانند آب یا آب گوشت به میزان اندک بنوشید.

نحوه نوشیدن به این صورت است ابتدا هر ۱۰ دقیقه یک قاشق چای خوری، به تدریج هر ۲۰ دقیقه یک قاشق غذاخوری و در نهایت هر ۳۰ دقیقه دو قاشق غذاخوری. برای رسیدن به این میزان این برنامه باید به تدریج اجرا شود.

۳- هنگامی که قادر به تحمل مایعات سبک بودید، از غذاهای مایع یا رژیم غذایی نرم استفاده کنید غذاها را به میزان کم و به دفعات زیاد بخورید تا امکان هضم غذا وجود داشته باشد. هنگامی که کنترل کامل صورت گرفت و وضعیت مناسب شد به رژیم غذایی معمولی برگردید. در صورتی که هضم شیر برای شما مشکل است از رژیم غذایی نرم به جای رژیم غذایی مایعات پرانرژی استفاده کنید.

اسهال

اسهال به علل متفاوت مثل شیمی درمانی، پرتودرمانی شکم، عفونت، حساسیت غذایی و نیز نگرانی روحی ایجاد می‌شود. در مورد علت بروز اسهال با پزشک خود مشورت کنید تا بهترین راه حل درمان پیشنهاد شود.

به هنگام اسهال غذاها به سرعت قبل از اینکه فرصتی برای جذب کافی ویتامین‌ها، املاح و آب وجود داشته باشد، از روده عبور می‌نمایند. این امر موجب هیدراتاسیون (از دست دادن آب بدن) می‌شود. اسهال شدید یا طولانی مدت ایجاد مشکلاتی می‌کند، بنابراین اگر دچار اسهال شدید و یا بیش از دو روز پشت سرهم طول کشید با پزشک خود تماس بگیرید.

راه کارهای زیر برای مقابله با اسهال ارائه می‌شود:

- ۱- به میزان زیادی مایعات بنوشید تا آب از دست رفته را جبران کنید.
- ۲- تعداد وعده‌های غذایی خود را از ۳ وعده معمول بیشتر کنید.
- ۳- غذا و مایعاتی میل کنید که حاوی میزان زیادی سدیم و پتاسیم (دو املاح مهم بدن که برای عملکرد مناسب بدن لازم است) باشند. این املاح اغلب در طی اسهال دفع می‌شوند.
- مایعات حاوی سدیم زیاد شامل آب گوشت، آب گوشت بدون چربی است. غذاهای حاوی پتاسیم زیاد که موجب اسهال نشوند شامل موز، هلو و زردآلو و سیب زمینی پخته یا پوره می‌باشد.
- ۴- غذاهای مفید در صورت بروز اسهال عبارتند از:

- ماست، پنیر دلمه شده، سیب‌زمینی
- ماکارونی و برنج، آرد یا خمیر گندم
- تخم‌مرغ پخته شده کره بادام زمینی
- نان سفید، کمپوت میوه‌جات یا برگه میوه‌ها و سبزیجات خوب پخته شده

- مرغ یا بوقلمون پوست کنده، گوشت لحم گاو یا ماهی (پخته شده یا تهیه شده در فر، سرخ نشده باشد)
- ۵- این غذاها را به هنگام اسهال نخورید:
 - غذاهای سرخ شده یا چرب، چون اسهال را تشدید می‌کند.
 - سبزیجات خام، میوه‌های پوست نکنده و پرفیبر و تخم‌میوه‌ها
 - سبزیجات پرفیبر مثل کلم، ذرت، لوبیا خشک، کلم پیچ، نخودفرهنگی و گل کلم.
- ۶- غذاها و نوشیدنی‌های خیلی گرم یا خیلی سرد میل نکنید. مایعات را در حد درجه حرارت اتاق نگهدارید و بنوشید.
- ۷- غذاها و نوشیدنی‌هایی که حاوی کافئین هستند مانند قهوه و بعضی لیمونادها و شکلات را نخورید.
- ۸- در صورتی که به طور ناگهانی و در مدت زمان کوتاهی دچار اسهال شدید، چیزی نخورید اما مایعات سبک را تا ۱۴-۱۲ ساعت بعد نیز بنوشید، بدین طریق روده شما استراحت کرده و مایعات مهمی که در طی اسهال دفع شده است، جایگزین می‌شود. این مشکلات را با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید.
- ۹- در مصرف شیر و فرآورده‌های شیری دقت کنید. لاکتوز می‌تواند موجب تشدید اسهال شود. اکثر مردم مقدار کمی شیر یا محصولات شیری را می‌توانند تحمل کنند. (حدود یک و نیم فنجان)

منبع مورد استفاده: تغذیه مناسب برای بیماران سرطانی

ترجمه: دکتر مژگان سرافرازی، انجمن امداد ایران، ۱۳۸۲.

