

شماره تماس : 30-34276301

شماره فاکس: 34276344

نشانی الکترونیک:

Admin@IRHK.ir

WWW.IRHK.ir

**آموزش به مدد جویان**

**طی کموتراپی**

" خودداری از مصرف این غذاها در زمان تهوع و استفراغ"

* غذا های پر ادویه و خیلی داغ
* غذاهای سرخ شده چرب
* غذاهای خیلی شیرین یا با شکر
* خوردن وعده های غذایی خیلی حجیم
* غذاهای با بوی تند مثل سیر
* نوشیدن مایعات با غذا
* سریع نوشیدن مایعات
* دراز کشیدن بعد از غذا

**در صورتی که دچار اسهال می شوید**

* اجتناب از مصرف غذاهای داغ و پر ادویه و یا مایعات خیلی داغ و یا سرد
* اجتناب از مصرف غذاهایی با فیبر بالا مثل سالاد و سبزیجات خام
* اجتناب از مصرف غذاهای سرخ شده و پر چرب
* اجتناب از مصرف خشکبار یا میوه های دانه دار
* اجتناب از مصرف مایعاتی که شامل کافئین است(قهوه)

**توصیه های کلی**

* به اعضای خانواده بگویید طبق سلیقه شما غذا درست کنند و با اعضای خانواده غذا بخورید.
* در محیط شاد و شاداب غذا بخورید.
* غذا را آرام بخورید و کامل بجوید.
* در صورت اسهال طبق تجویز پزشک معالج تان داروی خود را مصرف کنید.
* طبق تجویز پزشک معالج تان(با استفاده از دارو های ملین) از ایجاد یبوست پیشگیری کنید.



**مرکز آموزشي درماني امام رضا (ع)**

در زمان کموتراپی، تغذیه سالم برای به حداقل رساندن کمبودها و ارتقاء سیستم ایمنی شما مفید می باشد. در این دوران ممکن است عوارضی نظیر کم اشتهایی، التهاب یا زخم دهان، تهوع، استفراغ، اسهال یا یبوست(عوارض دارویی) برای افراد ایجاد شود.

**نکات قابل توجه**

* در این دوران رژیم با کالری بالا برای پیشگیری از کاهش وزن، رژیم پر پروتئین برای افرادی که مستعد کاهش وزن و از دست دهی عضلات هستند توصیه می شود.

مثلا: مصرف لبنیات پاستوریزه یا شیر خشک، بستنی، تخم مرغ کاملا پخته یا نیمرو شده، کره بادام زمینی، انواع گوشت ها، مصرف حبوباتی نظیر عدس در سوپ و یا مخلوط پلوها، مصرف خشکبار بهداشتی، آبمیوه های تازه و سبزیجات نشاسته ای نظیر ذرت و نخود فرنگی در غذاها مفید می باشد. روزانه خوردن وعده های کوچک، به دفعات متعدد(6 وعده) توصیه می شود.

* غذاهای متنوع با مزه و ظاهر متفاوت می تواند تحریک کننده اشتها باشد.
* دمای غذای مصرفی متناسب با دمای اتاق و یا سرد باشد.
* شستشوی دهان بعد از غذا با آب لیمو مفید می باشد.
* مکیدن تکه های یخ، آبنبات های سخت یا نعنایی مفید است.
* نگاه کردن به تلویزیون، گوش دادن موزیک در طی خوردن غذا می تواند کمک کننده باشد.
* از مصرف فرآورده های پروتئینی آماده نظیر سوسیس و کالباس، همبرگرهای آماده و یا غذاهای بیرون منزل (رستوران ها) خودداری کنید.



* سعی کنید کمتر عصبانی و ناراحت شوید تا از اتلاف انرژی تان پیشگیری شود.
* در صورت داشتن درد از مسکن یا روش های آرام سازی (ذکر خدا، شل کردن بدن، انجام کارهای هنری و ...) استفاده کنید.

 **یکی از عوارض دارو پیدایش زخم های دهان است**

علائم پیدایش زخم دهان

* سوزش دهان، درد، قرمزی، بلع دردناک، کاهش تحمل غذاهای داغ، پیداش تغییرات در لب ها

**راه های پیشگیری از زخم دهان**

* از مسواک نرم استفاده کنید و هر 24 ساعت یکبار از نخ دندان استفاده کنید.
* از استفاده از مواد دهان شویه تجاری(حاوی الکل و مواد شیمیایی) خودداری کنید و از آب نمک یا جوش شیرین و یا محلول تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید.
* هر دو ساعت دهان شویه داشته باشید.
* در صورت داشتن دندان مصنوعی تنها زمان غذا خورن از آن استفاده کنید و جهت شستشو باید آن را در آورده و با مسواک بشویید.
* لب هایتان را چرب کنید و همیشه دهانتان را مرطوب نگه دارید.

**راه های مقابله با ریزش مو و انجام اصلاح ظاهر**

* قبل از شروع درمان دارویی موهایتان را کوتاه کنید.
* از برس و شانه زدن زیاد خودداری کنید.
* از شامپو ملایم(شامپو بچه) استفاده کنید.
* موهایتان را هفته ای یکبار شامپو کنید.
* از سشوار، فر، رنگ مو، فیکساتور و ... استفاده نکنید.
* از نرم کننده پوست و مو یا پماد AD جهت کاهش خارش استفاده کنید.
* در تابستان و زمستان با استفاده از کلاه، سر را از سوز و سرما محافظت کنید.(اقایان)
* جهت اصلاح ظاهر از کلاه، روسری و ... استفاده کنید. (خانم ها)
* سعی کنید تزریقات عضلانی کمتری داشته باشید.
* از ایجاد هرگونه ضربه پیشگیری کنید.
* در دوره تزریق دارو از انجام واکسیناسیون خودداری کنید.

 **یکی از عوارض داروها خستگی است**

**راه های مقابله با خستگی**

* فعالیت خود را کم کنید( ساعات کار در اداره و منزل) و بیشتر از گذشته استراحت کنید.
* در کارهای منزل کمک بگیرید.
* به محض خسته شدن، فعالیت خود را متوقف کنید(دست از کار بکشید).
* حین انجام کار روشی را اتخاذ کنید تا از اتلاف انرژی تان پیشگیری شود( مثل نشستن جهت مسواک زدن و حمام کردن).

**احتمال پیدایش عفونت وجود دارد**

**علایم عفونت**

"تب، گرمی، لرز، تعریق زیاد، سوزش در ادرار، سرفه و خلط، پیدایش زخم در دهان و سایر نقاط بدن، بثورات جلدی، درد مفاصل، اسهال"

**راه های پیشگیری از عفونت**

* از رفتن به محل های شلوغ خودداری کنید.
* از تماس با افراد سرما خورده و مریض خودداری کنید.
* از دست زدن به گل و گیاه خودداری کنید.
* از نگهداری حیوانات دست آموز در منزل خودداری کنید.
* گوشت را خوب بپزید.
* از تماس با افرادی که اخیرا واکسینه شده اند خودداری کنید.
* دست ها را قبل از غذا و بعد از رفتن به توالت با صابون بشویید.
* محیط زندگی(توالت، حمام، دستشویی و...) را تمیز نگه دارید.
* بهداشت فردی را رعایت کنید(مرتب دوش بگیرید).
* بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید و قبل از غذا دهانتان را بشویید.
* سیگار نکشید.

**یکی از عوارض داروها ریزش مو است**

* حدودا چند روز پس از اتمام داروها، موها شروع به ریزش می کنند.
* معمولا پس از اتمام درمان دارویی موها مجددا رشد می کنند.