

مدجوی عزیز:

- ۱- روزی که اشتها ندارید مایوس نشوید و به فردا فکر کنید که اشتهای شما بیشتر شده و جبران میکنید.
- ۲- قبل از صبحانه دست و صورت خود را شسته و موهای خود را شانه بزنید و یک موسیقی شاد و ملایم یا فیلم مورد علاقه خود را بگذارید و با آرامش لقمه های خود را بجوید.
- ۳- کنار پنیر صبحانه گردو یا گوجه خام بخورید.
- ۴- اگر نفخ شکم ندارید یک لیوان شیر بنوشید.
- ۵- شیره خرما همراه با شیر و یا چای خود بنوشید.
- ۶- شیر موز را با عسل مخلوط و میل کنید.
- ۷- از حریره بادام و فرنی برای میان وعده استفاده کنید.
- ۸- هر ماده غذایی که برای شما ایجاد تهوع میکند را حذف نموده و دیگر به آن فکر نکنید و خوراکی مقوی دیگری را جایگزین کنید.
- ۹- لقمه های کوچک بگیرید و به تعداد دفعات غذای خود اضافه نموده و در عوض از حجم غذای هر وعده کم کنید.

- ۱۰- مصرف گوشت گوسفندی بدون چربی یک تا دو بار در هفته منعی ندارد.
- ۱۱- در هفته دو بار ماهی و میگو بخورید.
- ۱۲- گوشت سفید مرغ و پرندگان حلال گوشت منعی ندارد.
- ۱۳- غذای شما بیشتر کباب پز و بخار پز باشد.
- ۱۴- اگر دهان شما خشک است آب نبات بمکید یا آدامس بجوید زیرا به افزایش ترشح بزاق دهان شما کمک میکند.
- ۱۵- اگر دهان شما خشک است آب نبات بمکید یا آدامس بجوید زیرا به افزایش ترشح بزاق دهان شما کمک میکند.
- ۱۵- اگر اسهال دارید بهتر است ۸ ساعت چیزی نخورید و به روده های خود استراحت داده سپس کم کم خوراکی های با حجم کم و خشک مصرف کنید.
- ۱۶- اگر بدن شما خیلی کم آب وضعیف شده است به بیمارستان مراجعه کنید.
- ۱۷- دستهای خود را مرتب با آب و صابون بشوئید.

- ۱۸- میوه هایی مانند خربزه ،هندوانه و طالبی را قبل از قاچ کردن و برش زدن خوب بشوئید.
- ۱۹- اگر یبوست دارید صبح ناشتا یک لیوان آب ولرم بنوشید. زیتون سبز و سیاه کنار غذای خود مصرف کنید.
- همچنین لواشک و انجیر و آلوچه نیز بخورید. در سالاد خود از روغن زیتون استفاده کنید. گاهی پاهای خود را به سمت شکم جمع و صاف کنید این کار به بهتر شدن حرکات روده کمک میکند.
- ۲۰- اگر پس از شیمی درمانی یا پرتو درمانی دهان شما زخم شده و مبتلا به حساسیت مزمن دهان هستید از نی برای نوشیدن مایعات استفاده کنید.
- ۲۱- روز تزریق داروی اگزالا پلاتین غذای گرم میل کنید.
- ۲۲- آب پرتقال را با آب لیمو شیرین و نارنگی مخلوط کرده با نی بنوشید تا باعث سوزش لب و دهان شما نشود.
- ۲۳- اگر اضافه وزن ندارید برای افزایش اشتها و کالری و خوش طعم شدن غذا میتوانید به سوپ، برنج، ماکارونی و سبزیجات پخته شده کره اضافه کنید.



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

واحد آموزش بیمار



تغذیه حین شیمی درمانی و پرتو درمانی

گروه هدف: بیماران

منبع: پرونر - سودارث

بازنگری: خرداد ۱۴۰۲

۳۱- مسواک روزانه را فراموش نکنید و همیشه لبخند بزنید.

Golstan.ajums.ac.ir

۲۴- همراه غذا به مقدار کم آب بنوشید. زیرا سیری کاذب و سنگینی شکم باعث میشود غذای کمتری بخورید.

سعی کنید بعد از غذا آب بنوشید.

۲۵- هنگام صرف غذا کاملاً نشسته باشید تا دچار ریفلاکس معده (برگشت غذا از معده) به مری نشوید.

۲۶- بلافاصله پس از صرف غذا دراز نکشید.

۲۷- قبل از اینکه گرسنه شوید غذا بخورید زیرا اغلب گرسنگی تهوع را بیشتر میکند.

۲۸- همیشه لبهای خود را مرطوب نگه دارید. میتوان با روغن زیتون، روغن کنجد یا هسته انگور لب خود را چرب کنید.

۲۹- از استرس دوری کنید.

۳۰- سعی کنید روزها نخوابید تا شب خواب راحت تری داشته باشید. در صورتی که بی خوابی زیاد دارید با مشورت پزشک متخصص خود از داروی خواب آور استفاده نکنید. ممکن است با داروهای مصرفی شما تداخل داشته باشد.