



مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی خاتم الانبیاء (ص) زاهدان

راهکارهای کاهش و کنترل عوارض

ناشی از شیمی درمانی



بخش انکولوژی
ناظر علمی: دکتر ساسان پور
واحد آموزش سلامت

کد سند: KH-EDU-PM-07

تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳/۰۲/۰۱

۱- تهوع و استفراغ

۱) خوردن غذاها در دفعات بیشتر و حجم کمتر و استفاده از میان وعده
ها ۲) پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب، پرادویه، داغ و غذاهای با بوی
تند و مواد غذایی شیرین و فست فودها ۳) مصرف مایعات خنک و یا هم
دما با محیط و در مقادیر کم ۴) پرهیز از مصرف مایعات حین
غذاخوردن، مایعات را ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا بنوشید ۵) غذا
و مایعات را به آرامی و حتی المقدور در فضاهای مطلوب و هوای آزاد
میل کنید. ۶) داشتن فعالیت فیزیکی تا حد امکان ۷) مصرف وعده های
غذایی سبک قبل از شروع شیمی درمانی ۸) اولین مواد غذایی پس از
پایان تزریق داروهای شیمی درمانی، مایعات باشد. ۹) هنگامی که
احساس تهوع دارید به آرامی نفس عمیق بکشید. ۱۰) تا زمانی که
استفراغ شما کنترل نشده است چیزی نخورید، زمانی که استفراغ شما
کنترل شد کمی مایعات رقیق مانند آب یا آب گوشت کم چربی میل
کنید. ۱۱) قبل از گرسنه شدن غذا بخورید زیرا گرسنگی تهوع را
تشدید میکند. ۱۲) از دراز کشیدن به پشت تا ۲ ساعت پس از
غذاخوردن اجتناب کنید. ۱۳) مصرف زنجبیل، آب سیب، نعنای و
لیموترش تهوع شما را کاهش می دهد. ۱۴) قبل از خواب خوراکی سبک
میل کنید نان تست، بیسکویت، چوب شور، کلوچه، ماست، بستنی
میوه ای، سیب زمینی آب پز، برنج و ماکارونی خوراکی های مناسبی
هستند. ۱۵) روزانه ۸-۶ لیوان آب و مایعات در طول روز بنوشید.

۲- بی اشتها

۱) خوردن غذاها در زمانی که فرد بهترین حالت یا احساس را
دارد. ۲) خوردن غذاها در دفعات بیشتر و حجم کمتر و مصرف میان
وعده ها ۳) در دسترس قراردادن غذاهای آماده مثل نان و پنیر، کلوچه،
بستنی، میوه و فرنی ۴) در صورتی که زخم دهان ندارید از غذاهای
ترش مزه و لیموترش استفاده کنید. ۵) غذاها را به خوبی بجویید. ۶) به
جای قطعات بزرگ از تکه های کوچک غذا استفاده کنید. ۷) تا حد
امکان فعالیت فیزیکی داشته باشید. ۸) ورزش منظم به افزایش اشتها
کمک می کند.

۳- کاهش وزن

۱) مصرف مواد غذایی پرپروتئین و پرکالری و شیر میوه ای و میل
شیک ۲) استفاده از مکمل های حاوی پروتئین و کالری مانند
شیرخشک ۳) مصرف مکرر میان وعده ها

۴- ریزش مو و تغییرات پوستی

۱) موهای خود را کوتاه کنید. ۲) از شامپوهای ملایم استفاده کنید.
۳) برای خشک کردن موها از سشوار استفاده نکنید. ۴) از رنگ و
فر کردن موها بپرهیزید. ۵) از کش مو استفاده نکنید. ۶) جهت شانه
زدن مو از شانه دانه درشت و نرم استفاده کنید. ۶) هنگام استحمام
از آب ولرم استفاده کنید. ۷) از کلاه و کلاه گیس تا رشد مجدد موها
استفاده کنید. ۸) در صورتی که دچار خشکی پوست هستید از
صابون ها و مرطوب کننده های ملایم و آب ولرم استفاده کنید و
پوست خود را همیشه با کرم های مرطوب کننده و لوسیون، وازلین
یا روغن مرطوب نگهدارید. ۹) از محصولات مراقبت مو حاوی
ترکیبات شیمیایی استفاده نکنید. ۱۰) از پوستتان در مقابل گرما یا
سرما محافظت کنید. ۱۱) در مقابل نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید و
اگر مجبور هستید حتما از ضدآفتاب های قوی استفاده کنید.

۵- خشکی دهان

۱) نوشیدن مکرر مایعات در طول روز ۲) مکیدن تکه های میوه که
فریز شده باشد. ۳) استفاده از آبنبات های بدون شکر، آبنبات های با
طعم ترش، قطعات یخ و آدامس ۴) غذاهای خیلی ترش میل کنید
زیرا ترش بزاق را تحریک می کند. ۵) غذاها را با سس، کره، عصاره
گوشت و آب خورش ترش کنید تا بلع آن راحت تر شود. ۶) لب ها را
دائما چرب نمایید. ۷) حفظ بهداشت و شست و شوی مکرر دهان

۶- زخم دهان و گلو

۱) مصرف غذاهای نرم، آبکی، غذاهای صاف شده، میوه های نرم، سبزیجات له شده، پوره هویج و نخودفرنگی، پوره گوشت، پوره سیب زمینی، سوپ، ماست، فرنی، بستنی و تخم مرغ آب پز
۲) پرهیز از مصرف الکل، مرکبات، کافئین، گوجه فرنگی، سس و آب گوجه فرنگی، سرکه، غذاهای تند و غذاهای برشته، خشک، سفت، شور و داغ
۳) غذاها را با کره یا آب گوشت یا سس مخلوط کنید تا بلع آن راحت تر شود.
۴) غذاها را به قطعات کوچکتر تقسیم کنید.
۵) از نی جهت نوشیدن مایعات استفاده کنید.
۶) حفظ بهداشت دهان و مسواک زدن بعد از غذا و قبل از خواب
۷) استفاده از مسواک نرم
۸) از خلال دندان و نخ دندان استفاده نکنید.
۹) هرروز داخل دهان را کنترل کنید و موارد التهاب، پلاک های سفید و آبرسه های لثه را به پزشک اطلاع دهید.



۷- بزاق غلیظ

۱) نوشیدن مکرر مایعات در طول روز
۲) استفاده از داروی گایافنزین جهت کاهش ترشحات با تجویز پزشک-

۸- تغییر مزه یا بو

۱) حفظ بهداشت و شست و شوی مکرر دهان
۲) استفاده از غذاهای خنک تر نسبت به غذاهای گرم
۳) در صورتی که طعم فلز در دهان احساس می کنید از ظروف پلاستیکی یا استیل برای غذاخوردن استفاده کنید.
۴) جهت طعم دادن به غذا از پیاز استفاده کنید.
۵) اگر مزه گوشت برایتان مطلوب نیست می توانید مرغ یا بوقلمون یا ماهی طعم دار و لبنیات را موقتاً جایگزین آن کنید.

۹- ابتلا به عفونت

۱) از تماس با افراد بیمار و کسانی که به تازگی واکسن زده اند و حضور در اماکن شلوغ خودداری کنید.
۲) دستهایتان را پیش از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج به دقت بشویید.
۳) از میوه هایی که قابل پوست کندن هستند استفاده کنید و از خوردن میوه هایی مثل توت، توت فرنگی و گیلان اجتناب کنید.
۴) میوه و سبزیهای سرشار از ویتامین سی مثل مرکبات، هلو، انبه، گوجه فرنگی، کیوی، کلم بروکلی، آناناس، سیب زمینی، هندوانه، اسفناج، فلفل دلمه ای و جگر به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
۵) سبزیجات را حتماً به صورت پخته مصرف کنید.
۶) از کباب کردن گوشت اجتناب کنید زیرا ممکن است مغزپخت نشود.
۷) حتماً از لبنیات پاستوریزه استفاده کنید.
۸) مراقب خراشیدگی یا بریدگی پوستتان باشید.
۹) جهت تراشیدن ریش به جای تیغ از ریش تراش برقی استفاده کنید.
۱۰) اعمال دندانپزشکی را قبل از شروع شیمی درمانی تکمیل کنید.
۱۱) در صورت بروز علائم عفونت مثل تب، لرز، تعریق، گلودرد و سرفه به پزشک مراجعه کنید.

۱۰- کم خونی (کاهش گلبول های قرمز خون)

مصرف گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات با برگ سبز مثل اسفناج که حاوی آهن بالایی هستند به درمان کم خونی کمک میکند. ممکن است پزشک برای شما دستور تزریق خون بدهد.

۱۱- ضعف و خستگی

۱) فعالیت های روزانه خود را در زمانی که انرژی بالایی دارید انجام دهید.
۲) در طول روز و به صورت متناوب و با زمان های کوتاه استراحت کنید.
۳) فعالیت های جانبی را به حداقل برسانید و تمرکزتان را روی کارهای مهم بگذارید.
۴) بیش از حد توان خود کارهای طولانی مدت انجام ندهید.
۵) نرمش و پیاده روی کنید.
۶) از غذاهای سرشار از ویتامین و مواد مغذی و پرکالری استفاده کنید.

۱۲- اسهال

۱) مصرف زیاد مایعات مانند آب، آب میوه های طبیعی، آب سیب، دوغ
۲) مصرف آب گوشت کم چربی، عصاره گوشت، مرغ و آب مرغ، ماهی، ژلاتین، استفاده از نان سفید، برنج سفید(کنه)، پاستا، رشته فرنگی، سیب زمینی آب پز یا بخارپز، هویج کانلا پخته، پوره غلات، پنیر، کره بادام زمینی، ماست، میوه های کمپوتی، موز، آووکادو، کیوی، زردآلو، هلو و گلابی
۳) از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و غذاهای حاوی فیبر زیاد مثل سبزیجات خام و آجیل پرهیز کنید.

۱۳- یبوست

۱) مصرف مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر، غلات کامل، لوبیا، سیوس و جوانه گندم، نان جو و سنگک، میوه ها همراه با پوست و دانه، سبزیجات، نخودفرنگی، آلو، انجیر، گلابی و آجیل
۲) مصرف روغن زیتون همراه با سالاد
۳) صبح ناشتا آب ولرم بنوشید.
۴) حدود نیمساعت قبل از اجابت مزاج یک نوشیدنی داغ بنوشید.



آدرس: زاهدان، جام جم، بیمارستان خاتم الانبیاء (ص)

تلفن ۰۵۴۳۳۲۲۰۵۰۱

منبع: داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۲۲