



دانشگاه علوم پزشکی شیراز - دانشکده بهداشت - مراکز تخصصی درمانی - درمانگاه سرطان شیراز

سرطان قابل پیشگیری و درمان است

با خود مراقبتی و امید

خودمراقبتی در سرطان

ناظر علمی: دکتر هادی محمد دوست

متخصص انکولوژی و شیمی درمانی

تهیه کنندگان: مرضیه ساعدی

سوپروایزر آموزش سلامت

زینب ولی پور

مسئول آموزش به بیمار بخش شیمی درمانی

گردو و...)

۵- اسیدهای چرب امگا ۳ (مصرف ماهی)

۶- سلنیوم (گوشت بدون چربی، غذاهای دریایی، سیب زمینی)

۷- ویتامین های گروه B ویتامین B6 محلول در آب (در گوشت ها: سفید و قرمز و حبوبات و دانه های کامل و در برخی میوه ها مثل موز)

۸- مواد غذایی حاوی پتاسیم و گیاهان حاوی آب (به عنوان دیورتیک طبیعی عمل می کنند)

مثل لوبیا سفید، سیب زمینی، گوجه فرنگی، خیار، توت فرنگی، زردآلو آب طالبی، هندوانه و ...)

۹- عسل، کافئیک اسید موجود در عسل از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند باعث افزایش وزن نیز می شود اگر

مصرف شیر دل درد، نفخ و بیرون روی و ... ایجاد می کند به جای شیر از ماست، پنیر، کشک و دوغ کم چرب استفاده

شود بنابراین از زیاد روی در مصرف نمک، شکر و چربی که باعث تجمع آب در بدن، جذب مرکبات، ویتامین B و پروتئین ها را کاهش می دهد پرهیز شود.

یک نکته بسیار مهم: نیم تا یک ساعت قبل از شیمی درمانی یا پرتودرمانی بهتر است یک وعده غذایی سبک مثل نان، پنیر و سبزی و گردو و یا شیر و کیک بخورند.

تقدیم به همه عزیزانی که با عشق، امید و اراده با بیماری خود مبارزه می کنند.



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفنهای

زیر تماس بگیرید:

۰۹۱۵۴۴۱۵۴۴۶

تلفن: ۰۵۸۳۲۲۹۷۰۱۰-۱۲

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

در طول درمان سرطان و تشخیص آن نیاز های بدن به مواد مغذی بیشتر می شود بدلیل اینکه سلولهای سرطانی رشد سریعی دارند به طوری که مواد مغذی مورد نیاز سلولهای سالم را نیز مصرف می کنند.

برای بیماران سرطانی سه روش درمان وجود دارد:
جراحی - شیمی درمانی - پرتو درمانی

عوارض شیمی درمانی و روشهای پیشگیری از آن:

۱- خستگی: ممکن است شخص اشتهای داشته باشد ولی بدلیل ضعف بدنی زود خسته شود قبل از سیر شدن از غذا خوردن دست بکشد بیماران سرطانی معمولاً در فاصله صبح تا ظهر احساس خستگی کمتر دارند بهتر است غذای اصلی و حجیم شان در این فاصله زمانی به بیمار داده شود (به صورت صبحانه ، میان وعده ، نهار)

غذا را به قطعات کوچک و به صورت ساده به جای غذاهای سفت و کباب برگ از کباب کوبیده یا چرخ کرده استفاده شود و غذاها را طوری مرطوب کنیم که جویدن و

غذا چکانده شود بسیار مفید است) پرهیز از غذاهای چرب و حجیم (غذاهای چرب و حجیم باعث تشدید حالت تهوع می شود) استفاده از غذاهای خنک (غذاها وقتی خیلی گرم هستند طعم بیشتری دارند و حالت تهوع را تشدید می کنند).

در محیط غذا خوردن بهتر است جریان هوا برقرار باشد تا بوی غذا و سرخ کردنی ها از اتاق خارج شود.

استفاده از زنجبیل برای کاهش حالت تهوع مفید می باشد یک آنتی اکسیدان قوی و ضد التهاب می باشد نباید بیش از ۲mg در روز استفاده شود میزان زیاد باعث افزایش فشار خون می شود.

۳- بی اشتهايي: استفاده از ظروف و محیط مناسب و غذا خوردن با کسانی که دوستشان داریم و پرهیز از اضطراب و نگرانی از آینده ۲۰ دقیقه پیاده روی روزانه و حرکات ساده نرمشی در برطرف کردن بی اشتهايي بیمار کمک می کند

پونه ، هویج ،، شلغم پخته، ترب ، روغن زیتون همراه با غذا

تحریک بزاق استفاده کنیم .

با سس گوجه یا مقداری نوشیدنی غذا را مرطوب کنیم.

۵- تغییر مزه غذا در دهان: برای برطرف شدن این عارضه که معمولاً به شکل مزه تلخ یا طعم فلز در دهان می باشد بهتر است از موادی مثل لیمو ترش ،نعناع ، زیتون ، خیارشور و ترشی ها که طعم و بوی غذا بهبود می بخشید استفاده نمایید.

دانستنی های مفید غذایی برای مقابله با سرطان

۱-چای سبز (خاصیت آنتی اکسیدان دارد) وادرار آور است آنتی اکسیدان باعث ختنی سازی رادیکالهای آزاد می شود رادیکالهای آزاد باعث آسیب های جدی به بدن می شود.

۲-ویتامین A (سبزیجات به رنگ سبز تیره و نارنجی و سبز به عنوان مثال هویچ و اسفناج)

۳-ویتامین C (کلم، گوجه فرنگی ، لیموترش ، فلفل سبز ،

کیوی ،آب طالبی ، جعفری، آناناس، توت فرنگی)