

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان گیلان

بیمارستان نیکوکار املش

کتابچه آموزشی برای بیماران مبتلا به سرطان



تهیه کننده:

واحد آموزش بیمارستان نیکوکار املش

زیر نظر دکتر وحید بلوریان، فوق تخصص خون و آنکولوژی

زهرة محمدپور، سرپرستار بخش آنکولوژی

سال ۱۳۹۷



شماره تماس بیمارستان نیکوکار املش: ۰۱۳۴۲۷۲۹۸۵۲

شماره تماس بخش شیمی درمانی: ۰۱۳۴۲۷۲۴۳۰۱

مددجوی گرامی

شنیدن واژه سرطان به تنهایی دلهره آور و ترسناک است و دلیل خوبی برای این ترس وجود دارد. سرطان ، پس از امراض قلبی ، دومین عامل مرگ و میر در ایالات متحده امریکا است و سالانه گریبانگیر بیش از نیم میلیون نفر در این کشور میشود. اگرچه طی سالهای اخیر از سرطان یک غول بی شاخ و دم ساخته شده، اما ابتلا به حالت‌های مختلفی از آن را می توان جلوگیری و یا با تشخیص اولیه، بسیاری از آنها را درمان کرد. سرطان در هر نقطه بدن می تواند شکل گرفته و رشد کند، سن و سال هم نمی شناسد. حائز اهمیت است که بدانید همه تومورها سرطانی نیستند .

اگر شما به این بیماری مبتلا شده اید، همکاری نزدیک با دکتر و پرستار خود به درمان شما بسیار کمک می کند. پزشک شما در کنار شیمی درمانی ، در راستای درمان سرطان ، داروهای منظم کننده ، هورمون‌ها، داروهای همراه با هدف و داروهای موثر بر سیستم ایمنی بدن برای شما تجویز می کند، که به کاهش عوارض و کند شدن سیر بیماری شما کمک کننده است.

هدف از این کتابچه آشنایی با راهکارهایی برای کم کردن عوارض ناشی از داروهای شیمی درمانی می باشد. بنابراین دانستن این نکات میتواند به زندگی سالم تر شما کمک کند.

چند نکته:

- به توصیه‌های پزشک‌تان توجه کنید. سوالات‌تان را بپرسید خیلی خوب است که همیشه یک همراه با خود داشته باشید تا با دقت بیشتری توصیه‌ها را به یاد داشته باشید، حتی می‌توانید یادداشت بردارید.

- اسامی تمام داروها و ویتامین‌ها، مسهل‌ها، ضد آلرژی‌ها، آسپرین، ایبو پروفن، سایر مسکن‌ها، هر مکمل معدنی و گیاهی که استفاده می‌کنید را به پزشک‌تان بگویید. در صورت داشتن بیماری جانبی مثل (فشار خون بالا - دیابت - صرع - آسم - قلبی - ریوی - کلیوی - پوستی - حساسیت و آلرژی) آن را مطرح کنید.

- اگر به دنبال بیماری و یا درمان، درد دارید آن را با پزشک‌تان در میان بگذارید تا داروی مسکن مناسب برایتان تجویز شود.

- مثبت‌اندیشی، شادی و خنده بهترین داروست.



رژیم غذایی و سرطان

تغذیه ی مناسب خصوصا در افراد مبتلا به سرطان بسیار اهمیت دارد. در افراد مبتلا به سرطان خصوصا افرادی که تحت درمان هستند نیازهای تغذیه ای افزایش می یابد.

مزایای تغذیه مناسب در درمان سرطان:

- باعث می شود احساس بهتری داشته باشید.
- باعث حفظ وزن و ذخایر مواد مغذی می شود.
- باعث تحمل بیشتر عوارض درمان می شود.
- خطر عفونت را کم می کند.
- باعث بهبود سریعتر می شود.
- مواد مغذی مورد نیاز بدن تامین می شود.

راهنمای رژیم غذایی مناسب در همه مراحل سرطان:

۱- روزانه ۵ و یا بیش از ۵ سهم از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید:

سبزی ها و میوه ها دارای ویتامین ها و مواد معدنی، فیبرها، فیتوکمیکال ها و آنتی اکسیدان های بسیار با اهمیت برای بدن هستند.

از آبمیوه های مصنوعی استفاده نکنید، چون باعث افزایش قند خون میشوند، بنابراین توصیه میشود میوه که دارای قند طبیعی است مصرف شود. مثلا میتوانید از انگور استفاده کنید و اگر این میوه در دسترس نبود کشمش را جایگزین کنید. آجیل ها و مغزها ، انواع توت ها همگی انتخاب خوبی برای یک میان وعده سالم هستند.

۲- از لبنیات کم چرب و فرآورده های پروبیوتیک و کفیر استفاده کنید:

فرآورده های پروبیوتیک و کفیر حاوی باکتری های مفیدی برای سیستم ایمنی و گوارش بدن هستند.

۴- گوشت های قرمز مخصوصا نوع پرچرب را محدود کنید:

به جای گوشت قرمز می توانید از جایگزین های آن مثل گوشت مرغ، ماهی، حبوبات، تخم مرغ استفاده کنید.

۵- از ادویه هایی مثل زردچوبه، زنجبیل و دارچین در حد متعادل استفاده کنید.

۶- قندهای ساده مانند قند، شکر، مربا، شیرینی و شکلات را محدود کنید.

۷- غذاهای نمکی، شور و دودی را محدود کنید.

۸- از مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیز شود.

۹- مصرف روغن را محدود کنید و از روغن هایی مثل کنجد و زیتون استفاده کنید.

۱۰- ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز بنوشید.

۱۱- از غذاهای پرکالری و پرپروتئین مثل شیر و تخم مرغ استفاده کنید.

۱۲- فعالیت های فیزیکی انجام دهید.

۱۳- از غلات کامل به جای غلات تصفیه شده استفاده کنید:

نان های سبوس دار مثل نان سنگک که حاوی مواد مغذی بیشتری برای بدن هستند استفاده کنید. مصرف غلات کامل نقش عمده ای در تقویت بدن ایفا می کند.



نمونه هایی از غذاهای پر پروتئین :

پنیر- شیر- شیر خشک بدون چربی- بستنی، ماست- غلات، مغزها و جوانه گندم- تخم مرغ- کره بادام زمینی- گوشت، مرغ، ماهی- حبوبات.

نمونه هایی از میان وعده های ساده و سریع :

کیک، نان شیرینی- بیسکویت و خشکبار- شیر ساده، شیر کاکائو- انواع میوه ها و انواع سالاد و دسر- تخم مرغ آب پز- بستنی، ماست- نان و کره بادام زمینی- نان و پنیر- انواع سبزیجات خام و پخته.



عوارض شیمی درمانی

عوارض درمان بسته به نوع و طول مدت درمان، دوز دارو و قسمتی از بدن فرد که درگیر سرطان است فرق می کند. در طول درمان و یا مدتی بعد از شیمی درمانی، سیستم ایمنی بدن ضعیف شده و سلول های خونی که بدن را درمقابل بیماری، عفونت و خونریزی بیش از حد محافظت می کنند، کاهش می یابند. بنابراین بعد از شیمی درمانی خطر ابتلا به عفونت، خونریزی افزایش پیدا میکند؛ ممکن است در این دوران زخم های دهانی، ناراحتی معده و اسهال ایجاد شود؛ و یا ممکن است خیلی زودخسته شوید و اشتها شما کاهش یابد. بسیاری از عوارض نیز با داروهای تجویزی توسط پزشک و یا تغییرات کوچکی در غذاها قابل برطرف شدن هستند

کاهش اشتها:

کم شدن اشتها و در نتیجه کاهش دریافت مواد غذایی از جمله عوارضی است که در طی دوران شیمی درمانی ممکن است رخ دهد.

استفاده از روش های تغذیه ای زیر در رفع مشکل کمک کننده باشد:

- مصرف پرتقال و آ پرتقال در صبح در افزایش اشتها موثر است.
- در هر زمانی از روز که اشتهای بیشتری دارید بزرگترین وعده را بخورید.
- در زمان بی اشتهایی غذاهایی را میل کنید که بیشتر دوست دارید.
- از بادام، پسته، کنجد بو داده و سیب قبل از غذا استفاده کنید.

- تعداد وعده ها را افزایش و حجم هر وعده را کاهش دهید.
- مایات را حداقل به فاصله ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا بنوشید.
- روزهایی که میل به خوردن ندارید مایعات و غذاهای مایع مصرف کنید.
- اشتها آور بودن شکل غذا در تحریک اشتها موثر است.
- قبل از هر وعده برای افزایش اشتها پیاده روی کنید.
- یک میان وعده ی سبک قبل از خواب مصرف کنید.
- سعی کنید با سایر افراد خانواده و یا با دوستان خود در فضایی مناسب و جذاب، موسیقی ملایم غذا بخورید.
- قبل از خوردن ، باشستشو و تمیز کرن دهان ، برای خوردن آماده شوید.

توصیه هایی برای مقوی و مغذی کردن غذاها:

- اضافه کردن کمی شیر خشک به املت تخم مرغ، سوپ، غلات و دیگر غذاها.
- اضافه کردن آب گوشت به غذاها.
- اضافه کردن انواع مغزها به سوپ، آش و یا سالاد.
- استفاده از آبلیموی تازه همراه با غذا.
- استفاده از جوانه ها در سالاد و غذاها.
- اضافه کردن کره و یا شکر به غذاها.

- استفاده از انواع پلوها به صورت قاطی مثل عدس پلو، لوبیا پلو و ...

تهوع و استفراغ:

تهوع و استفراغ شایعترین عوارض شیمی درمانی هستند و ممکن است ۲۴-۴۸ ساعت پس از تزریق دارو ادامه یابند. تهوع و استفراغ می تواند تا ۱ هفته پس از شیمی درمانی ادامه داشته باشد.



توصیه ها به هنگام تهوع:

- پرهیز از مصرف غذاهایی که بوی زیادی دارند.
- بو کردن پوست لیموی تازه
- کاهش حجم غذا و افزایش تعداد وعده ها
- خوب جویدن غذا
- جویدن قطعه ای یخ
- استفاده از غذاهایی که راحت هضم می شوند مثل:

مایعات، سوپ رقیق ، پوره ی سیب زمینی یا سیب زمینی تنوری

- پرهیز از مصرف غذاهای چرب، روغنی یا سرخ کرده، مواد شیرین مثل آب نبات، شکلات و شربت غلیظ، غذاهای پرادویه و یا داغ و غذاهایی که رایحه ی تندى دارند.

- غذا خوردن قبل از گرسنه شدن.

- عدم نوشیدن مایعات همراه با غذا

- استفاده از نان خشک یا بیسکویت در تهوع صبحگاهی

- مصرف غذا در درجه حرارت اتاق یا سردتر

- استراحت بعد از صرف هر وعده غذا

- پوشیدن لباس های آزاد و گشاد

- اگر حالت تهوع همیشه طی شیمی درمانی اتفاق می افتد از ۱ الی ۲ ساعت قبل از شروع درمان از خوردن پرهیزید.



توصیه ها به هنگام استفراغ:

- تا زمانی که استفراغ شما کنترل نشده است از خوردن یا نوشیدن پرهیز کنید.
- زمانی که استفراغ ندارید، کمی مایعات رقیق مانند آب یا آب گوشت کم چربی میل کنید.
- زمانی که معده شما توانست مایعات رقیق را تحمل کند مواد غذایی نرم یا یک رژیم غذایی سبک مانند انواع آب میوه های طبیعی را مصرف کنید.
- تکنیکهای آرام سازی، تصویر سازی ذهنی و تنفس عمیق در کاهش تهوع و استفراغ موثر است.

اسهال:

بروز اسهال در افراد مبتلا به سرطان ممکن است در اثر شیمی درمانی، عفونت، حساسیت به مواد غذایی و سایر علل ایجاد شود. از آن جایی که اسهال شدید یا طولانی مدت مشکلات متعددی ایجاد می کند، در صورت وقوع چنین اسهالی (بیش از ۲روز) حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.

توصیه ها در زمان اسهال:

- افزایش دریافت مایعات
- افزایش تعداد وعده ها، کاهش حجم هر وعده

- مصرف نان سفید
- مصرف مصرف کته ی نرم و ماست
- غذاها و مایعاتی که حاوی املاح به خصوص سدیم و پتاسیم زیاد هستند مانند آب گوشت کم چرب، موز، نکتار هلو و گلابی و سیب زمینی آب پز ، سیب رنده شده و انواع کمپوت های خانگی
- مصرف ماهی آب پز، تخم مرغ آب پز، مصرف سینه مرغ بدون پوست، مصرف فیله ی چرخ کرده و پخته شده ی گوساله.

نکات مورد توجه در اسهال:

- عدم مصرف غذاهای چرب و سرخ شده
- عدم استفاده از سبزی ها و میوه های خام و پوست آنها.
- مصرف یک لیوان آب بعد از هر بار دفع
- در درمان اسهال از مصرف غذاهای زیر اجتناب نمایید:
- پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده
- پرهیز از مصرف سبزی خام، پوست میوه ها و حبوبات
- پرهیز از مصرف مواد غذایی پر فیبر مانند سبزی خوردن، سالاد، ذرت، غلات، نخود
- فرنگی
- پرهیز از مصرف مغزها، نارگیل و میوه های خشک

- پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی های خیلی سرد یا خیلی داغ
- پرهیز از مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه و شکلات
- اگر مبتلا به اسهال حاد و کوتاه مدت هستید، برای ۱۲ تا ۱۴ ساعت چیزی به جز مایعات رقیق نخورید.

یبوست:

- برخی داروهای ضد سرطان، و بستری بودن به مدت طولانی و غذاهای فاقد فیبر موجب یبوست می شوند.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید. (حداقل ۸ لیوان در روز)
- مصرف دو لیوان آب ولرم صبح ناشتا توصیه می شود.
- مصرف پرتقال یا کیوی صبح ناشتا مفید است.
- حرکات ورزشی انجام دهید.
- مصرف سالاد با روغن زیتون توصیه می شود.
- اگر با توجه به نوع سرطان خود، محدودیتی در مصرف غذاهای پر فیبر ندارید از موادی مانند نان جو، سنگک و غلات، میوه های خشک شده (خشکبار)، سیوس گندم، جوانه گندم، میوه ها و سبزی های تازه و نخود فرنگی و آلو و انجیر خیس شده در آب استفاده نمایید.

نفخ:

جهت جلوگیری از نفخ موارد زیر رعایت گردد:

- خوردن مایعات به اندازه کافی
- صحبت نکردن حین غذا خوردن
- نجویدن آدامس
- پیشگیری از یبوست
- ورزش کردن
- عدم مصرف زیاد مواد غذایی با فیبر بالا و نفاخ مثل حبوبات، شیر، خانواده کلم، شلغم، ترب، قارچ، اسفناج، غذاهای پراز ادویه، پیاز، ذرت.

افزایش وزن:

وزن هم پیدا می کنند. توجه داشته باشید در صورت افزایش وزن، رژیم لاغری نگیرید و برای یافتن علت آن با پزشک خود مشورت کنید.

گاهی اوقات، افزایش وزن به علت مصرف برخی داروهای ضد سرطان است که سبب احتباس بیش از حد مایعات در بدن می شود، به این وضعیت ادم می گویند. در این صورت پزشک شما را به مشاور تغذیه و رژیم درمانی ارجاع می دهد. افزایش وزن در نتیجه افزایش اشتها و مصرف غذا و کالری بیش از مقدار لازم هم پیش می آید، در این صورت می توانید نکات زیر را به کار ببندید:

- میوه ها، سبزی ها، نان و غلات را بیش از گذشته در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- گوشت بدون چربی و مرغ بدون پوست و فرآورده های لبنی کم چرب (مانند شیر کم چرب، یا بدون چربی) مصرف کنید.
- از اضافه کردن سس مایونز، شکر و سایر مواد افزودنی به غذا بپرهیزید.
- غذاها را به صورت آب پز، بخارپز استفاده کنید.
- از مصرف میان وعده هایی مثل شیرینی اجتناب کنید.
- نیم ساعت قبل از وعده های اصلی سالاد یا آب مصرف کنید.
- تمرینات ورزشی خود را افزایش دهید.

درد گلو یا دهان:

این عارضه معمولا توسط داروهای شیمی درمانی ایجاد می شود.

- غذاهای نرم را که آسان جویده و بلع می شوند میل کنید:
- آبمیوه و سبزیجات طبیعی، پوره سیب زمینی، فرنی، ماست و حریره بادام، سوپ، تخم مرغ آب پز، املت
- از غذاها یا مایعاتی که دهان را تحریک می کنند پرهیز کنید:
- پرتقال، گریپ فروت، لیمو و سایر مرکبات یا آب مرکبات، سس یا آب گوجه فرنگی، غذاهای شور یا ادویه دار، سبزیجات خام، دانه ها، نان تست، بیسکویت شور، یا سایر غذاهای برشته و خشک.
- غذا را تا حد امکان نرم تهیه کنید تا هضم آن راحت باشد.
 - غذا را به قطعات کوچک تر تقسیم کنید.

- غذای خود را با استفاده از مخلوط کن، رنده یا گوشت کوب به صورت پوره و نرم شده در آورید و میل کنید.
- غذا را با کره، آب گوشت رقیق یا سس مخلوط کنید، تا بلع شان راحت تر شود.
- از نی برای نوشیدن مایعات استفاده کنید.
- برای میل کردن غذا از قاشق های کوچک تر مانند قاشق مربا خوری استفاده کنید.
- غذاهای داغ را مصرف نکنید.

خشکی دهان:

- استفاده از سوپ های رقیق و غذاهای مایع یا تهیه شده در سس فراوان
- استفاده از آب نبات ترش، آدامس (لیمو و نعناع)
- استفاده از چای با آب لیموی تازه، شربت به لیموی خانگی، میل کردن تکه های لیمو، پرتقال یا گریپ فروت.
- نوشیدن آب هر چند دقیقه یکبار.
- مصرف غذاهای تهیه شده با شیر و آب میوه ی فصل.
- مصرف ژله ی میوه ی طبیعی.
- مصرف نان سوخاری و نان نرم شده با چی شیرین.
- مصرف انواع پوره مثل پوره ی سیب زمینی، گوشت، مرغ، ماهی.
- مصرف کته، ماکارونی
- مصرف کمپوت خانگی و بستنی پاستوریزه ی وانیلی و شیر.
- مصرف غذاهای مایع به صورت ملایم مثل انواع سوپ تهیه شده از پوره سبزیجات، سوپ جو و سوپ اسفناج.

تغییر حس چشایی:

در طول بیماری و درمان ممکن است حس چشایی یا بویایی تغیر ییر کند. غذاها به خصوص گوشت ممکن است طعم تلخ یا فلزی پیدا کنند و یا خیلی از غذاها طعم شان کمتر احساس شود.

بیماری های لته و دندان نیز می توانند سبب تغیر طعم غذاها شوند. در این موارد توصیه می شود:

- غذاهایی را انتخاب و تهیه کنید که رایحه و عطر خوبی داشته باشند.
- اگر گوشت قرمز به نظر شما طعم غیر عادی داشت می توانید مرغ، جوجه، بوقلمون، تخم مرغ، محصولات لبنی یا ماهی را برای تامین پروتئین حیوانی مورد نیاز جایگزین کنید.
- طعم گوشت، مرغ یا ماهی را با افزودن آب میوه شیرین، سس های شور و شیرین یا آب لیمو مطلوب تر کنید.
- از سبزیجات معطر مانند ریحان و آویشن در غذای خود استفاده کنید.
- اگر بوی غذا آزارتان می دهد در زمان پخت یا گرم کردن غذا، تهویه آشپزخانه را روشن کنید، پنجره آشپزخانه را باز بگذارید و درب ظرف غذا را ببندید.
- جهت طعم دادن به غذا از پیاز و سیر استفاده کنید.
- در مصرف غذاهای خیلی شیرین، پر از ادویه و شور احتیاط کنید.
- هر وعده را از میان انواع غذاهای خوش رنگ و بو و به مقدار کم انتخاب کنید.
- میوه های خرد شده را همراه با ماست و بستنی میل کنید.

نمونه هایی از مایعات صاف شده:

آب گوشت بدون چربی، انواع آب میوه صنعتی، طبیعی و نکتارها، آب سبزیجات مانند آب هویج و آب گوجه فرنگی، چای، آب.

خطر ابتلا به عفونت:

سیستم ایمنی بدن بیماران مبتلا به سرطان که در حال درمان هستند به علت مصرف زیاد داروها ضعیف می شوند و بدن به شدت آسیب پذیر می شود..

۱- ابتدا به اطرافیان خود بگویید ، از نظر بهداشتی رعایت حال شمارا بنمایند.

۲- سعی کنید در مکان های شلوغ رفت و آمد نکنید و در صورت اجبار از ماسک دهانی استفاده کنید.

۳- از غذا خوردن در معابر و رستوران ها پرهیز نمایید.

۴- از غذاهای کباب شده مانند جوجه کباب و کباب گوشت قرمز استفاده نکنید و به جای آن از غذاهای آب پز یا غذاهایی که در داخل فر پخته شده اند استفاده کنید (مواد غذایی کباب شده ممکن است مغز پخت نباشند).

۵- میوه ها و سبزی جات را با مواد ضد عفونی کننده و سپس با آب به خوبی شستشو دهید.

۶- سعی کنید سبزی جات را به صورت پخته مصرف نمایید.

۷- سعی کنید از میوه هایی استفاده کنید که قابل پوست کندن باشد و از خوردن میوه هایی مثل توت، توت فرنگی و گیلاس خودداری کنید اما در صورت تمایل می توانید این میوه ها را به صورت کمپوت میل نمایید.

۸- حتماً ز لبنیات پاستوریزه استفاده کنید.

۹- هر روز استحمام کنید، به طور مرتب دست های خود را بشویید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.

۱۰- از مواجهه با افراد سرما خورده جدا خودداری کنید.

۱۱- تب بالا، لرز، تعریق یا هر نشانه دیگر، نشانه عفونت است، مثل گلو درد یا سرفه به پزشک تان مراجعه کنید ممکن است نیاز باشد که در بیمارستان بستری شوید.



توصیه هایی جهت پیشگیری از بیماری های ناشی از غذا:

- همه میوه ها و سبزی های خام را به خوبی بشویید و ضد عفونی نمایید. اگر شکل آن ها به گونه ای است که به خوبی قابل شستن نیستند (مانند توت فرنگی) از خوردن آنها اجتناب کنید.
- سطوح خارجی میوه هایی مانند خربزه، هندوانه، طالبی را قبل از قاچ کردن به دقت بشویید.

- دست ها و ابزار مورد استفاده برای تهیه غذا را قبل و بعد از تهیه غذا به خوبی بشویید.
- چاقو و تخته برش گوشت باید از سایر ابزارها جدا باشد.
- گوشت یخ زده را در یخچال آب کنید نه در فضای آشپزخانه.

از دست دادن مو:

این از دست دادن موی سر یک مسئله موقتی است. پس از اتمام کامل درمان، موی شما مجدد رشد می کند. *سعی کنید از شانه با دندانه درشت استفاده کنید و از کش مو استفاده نکنید چون باعث کنده شدن مو می شود. از رنگ مو استفاده نکنید. *حین شستن موی سر از آب داغ استفاده نکنید. *از سشوار با هوای سرد استفاده کنید



بی حسی و گز گز پاها :

با ماساژ که موجب افزایش جریان خون و کاهش درد می شود، این مشکل را حل کنید.

تغییر رنگ ناخن ها:

برخی از داروها باعث کبود شدن رنگ ناخن ها می شوند و خط سفیدی روی ناخن ایجاد می کند. این تغییر رنگ ۷ - ۶ ماه پس از پایان شیمی درمانی برطرف می شود.

خستگی:

خستگی ناشی از درمان سرطان با خستگی که ممکن است در نتیجه ی کارهای روزانه در فرد ایجاد شود فرق دارد. این حالت از فقدان انرژی به صورت روزانه و ناگهانی ایجاد شده و شدت می یابد و با استراحت از بین نمی رود. برخی افراد خستگی را تجربه نمی کنند اما برخی دیگر چندین ماه بعد از درمان نیز احساس خستگی می کنند.

توصیه ها برای خستگی و افسردگی:

- در طول شبانه روز به اندازه کافی استراحت کنید.
- به جای یک استراحت طولانی مدت، زمان های کوتاهی را برای استراحت در طول روز در نظر بگیرید.
- در طی روز برای انجام کارهای تان برنامه ریزی کنید و همه ی کارها را در یک زمان انجام ندهید.
- غذاهای مورد علاقه خود را مصرف کنید.
- از مصرف مواد غذایی خیلی شیرین پرهیزید.

• در هر میان وعده از مواد غذایی حاوی پروتئین و فیبر مثل میوه جات استفاده کنید.

• پیاده روی های کوتاه مدت و حرکات کششی سبک استفاده کنید.

فعالیت بدنی منظم داشته باشید:

داشتن فعالیت بدنی در طول درمان می تواند به کنترل اثرات جانبی ناشی از شیمی درمانی مانند خستگی، درد و تهوع کمک کند و وضعیت جسمی، روحی، سلامت و کیفیت زندگی را بهبود بخشد. داشتن یک فعالیت بدنی منظم و سبک باعث افزایش اشتها می شود و به هضم غذا کمک کرده و از بروز یبوست پیشگیری می کند. همچنین به حفظ میزان انرژی و بافت عضلانی کمک کرده و برای مقابله با استرس و حفظ آرامش مفید است.

استفاده از پله به جای آسانسور، پیاده روی به جای استفاده از ماشین، ایستاده به هنگام صحبت کردن با تلفن و استفاده از مکان های ورزشی چندین راه برای افزایش فعالیت بدنی هستند. روزانه ۳۰ دقیقه، ۳ تا ۵ روز در هفته یک فعالیت منظم داشته باشید.

در صورت داشتن هر گونه سوال و یا مشکل با شماره تلفن بیمارستان ۰۱۳۴۲۷۲۹۸۵۲ و یا شماره تلفن بخش شیمی درمانی ۰۱۳۴۲۷۲۴۳۰۱ تماس بگیرید.

منابع:

- ❖ کتاب خود مراقبتی در بیماران مبتلا به سرطان - نویسنده مرضیه کبودی-ناشر گروه تالیفی دکتر خلیلی. ۱۳۹۴
- ❖ کتاب تغذیه و سرطان (راهنمای بالینی بیماران و خانواده ها)-نویسنده:دکتر علی یعقوبی جویباری، ندا تیز دست، دکتر پیام آزاده. انتشارات ارجمند. ۱۳۹۶.
- ❖ کتاب تغذیه در زمان شیمی - نویسنده: آرزو مرادی. انتشارات میرماه. ۱۳۹۱