

خودمراقبتی در تهوع و استفراغ ناشی از شیمی درمانی



سیده نفیسه موسوی

(بخش انکولوژی)

بیمارستان کودکان حضرت معصومه (س)

فکر غذاهایی هستند که چنین مشکلی
برایشان ایجاد می کند، ولی کمتر به
مواد غذایی که باعث بهبود این حالت



می شود، فکر می کنند. معمولا
غذاهای پرچرب باعث ایجاد این
حالت در فرد می شود.

اما مواد غذایی مانند نعناع و زنجبیل به
عنوان موادی مفید در بهبود و آرام کردن
معده شناخته شده اند. زنجبیل برای بهبود
حالت تهوع ناشی از عمل جراحی و
شیمی درمانی هم مفید است.

ظروف چینی - پیرکس و ملامین سرو
کنید. از غذاهای با طعم تند مانند کلم
بروکلی پرهیزید.

- در محیطی شاد و آرام غذا بخورید.
- استنشاق هوای تازه برای تحریک
اشتها مفید است.
- معده خود را با سالاد پر نکنید.
- با دستور پزشک همراه غذا سبزی -
میوه - سوپ میل کنید.
- از چاشنی های مختلف در تهیه غذا
استفاده کنید.
- غذاهای متنوع میل کنید.

زنجبیل و خواص درمانی آن جهت رفع تهوع و استفراغ

تهوع و استفراغ، از مشکلاتی است که
افراد دارای معده های حساس معمولا
با آن دست به گریبانند. آنها همیشه به



- با کتاب و تلویزیون فکر خود را مشغول کنید تا فکرتان از تهوع و استفراغ منحرف شود.
- استراحت کنید اما تا ۲ ساعت بعد از غذا دراز نکشید.
- در موقع تهوع و استفراغ شدید تا حد امکان بخوابید.
- موقع تهوع چیزی نخورید.
- ۱-۲ ساعت قبل از درمان و تا چند ساعت بعد غذای سبک میل کنید.
- مکیدن تکه هایی از یخ مفید است .
- از آنجایی که برخی از داروها باعث می شوند تا طعم فلز احساس کنید بهتر است برای بهبود این مشکل غذا را در

- بهتر است غذاها را سرد مصرف کنید چون غذاهای سرد کمتر تهوع ایجاد می کنند.
- از نوشیدن مایعات همراه غذا بپرهیزید.
- غذاهای ترش برای کاهش تهوع مفید است.
- نان برشته و بیسکویت میل کنید. بخصوص زمانی که تهوع صبحگاهی دارید.(در صورت وجود زخم های دهانی از مصرف آن پرهیز کنید زیرا آزار دهنده است).
- لباس های راحت بپوشید.
- زمانیکه احساس تهوع دارید نفس عمیق و آرام بکشید.
- در محیطی آرام غذا میل کنید.
- به آرامی بخورید و بنوشید.
- برای هضم بهتر، غذا را به خوبی بجوید.

خود مراقبتی در تهوع و استفراغ ناشی از شیمی درمانی

تهوع و استفراغ شایع ترین عارضه داروهای شیمی درمانی بوده و در ۷۰ تا ۸۰ درصد بیماران دریافت کننده شیمی درمانی ایجاد می شود. بیشتر بیماران از تهوع و استفراغ حین شیمی درمانی واهمه دارند.معمولا از داروهای ضد استفراغ قوی برای پیشگیری و کاهش تهوع و استفراغ استفاده می شود.در صورت بروز تهوع و استفراغ به پزشک اطلاع دهید.

در موقع تهوع و استفراغ چه کار می توانید انجام دهید؟

- از مصرف غذاهای سرخ کرده سچرب - شیرین و غذاهای با بوی تند بپرهیزید.
- غذا را در وعده های زیاد و حجم کم مصرف کنید.