



اسهال:

شیمی درمانی با اثر بر سلولهای پوشاننده سطح داخلی روده می‌تواند موجب بروز اسهال آبکی گردد. در صورت ابتلا به اسهال که بیش از ۲۴ ساعت به طول بیانجامد و یا در صورتیکه با درد و دل پیچه و یا تب همراه باشد حتماً با پزشک خود تماس بگیرید. در موارد شدید ممکن است از داروهای ضداسهال نیز کمک گرفته شود. با اینحال هیچگاه قبل از اطلاع به پزشک خود هیچگونه داروی ضد اسهال مصرف ننمائید.

آموزشهایی که می‌تواند در کنترل اسهال مفید باشد:

- تعداد دفعات مصرف غذای خود را بیافزایید ولی از حجم هر وعده بکاهید (بعبارت دیگر حجم کمتری غذا به فواصل نزدیکتر مصرف نمائید).

- از مصرف غذاهایی که فیبر زیادی دارند و موجب اسهال و قولنج شکمی می‌شوند، خودداری کنید. غذاهای با فیبر بالا شامل نان جو، غلات، سبزیجات خام، باقلا، ذرت و میوه های تازه و خشک شده می‌باشند. از غذاهای حاوی فیبر کم مانند نان سفید، برنج سفید، موز رسیده، میوه جات شفته شده یا کمپوت بدون پوست، ماست، تخم مرغ، گوجه‌فرنگی پخته و یا له شده بدون پوست، پوره



سبزیجات، مرغ یا بوقلمون بدون پوست و ماهی استفاده نمائید.

- از مصرف قهوه، چای، الکل و شیرینی و همینطور غذاهای چرب، سرخ شده و یا ادویه‌دار خودداری نمایید. تمام موارد ذکر شده اثر تحریکی داشته، می‌توانند موجب اسهال و قولنج شکمی گردند.

- اگر شیر و فرآورده‌های آن موجب تشدید اسهال می‌شود از مصرف آنها خودداری کنید.

- با اجازه پزشک از مواد غذایی که پتاسیم بالایی دارند (موز، پرتقال، گوجه فرنگی، هلو و زردآلو) استفاده نمائید چرا که اسهال می‌تواند باعث از دست رفتن این ملح ارزشمند گردد.

- مایعات زیاد بنوشید تا جانشین حجم مایع از دست رفته از طریق اسهال شود. مایعات ملایمی چون آب، چای کم رنگ و آب سیب از این نظر مناسب هستند. مایعات بهتر است درجه حرارت اتاق را داشته باشند و آنها را به آرامی بنوشید. قبل از مصرف نوشابه مطمئن شوید که گاز آن خارج شده باشد.

- اگر اسهال شما شدید است حتماً با پزشک خود تماس بگیرید و از او اجازه استفاده از یک رژیم غذایی مایعات را بگیرید تا مدتی روده‌هایتان استراحت نمایند. به تدریج



که روبه بهبودی رفتید غذاهای با فیبر کم را به این رژیم اضافه نمائید.

- از آنجائی که رژیم غذایی مایعات ساده، حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز نمی‌باشد، بنابراین برای بیش از ۳ تا ۵ روز قابل استفاده نمی‌باشد.

- اگر اسهال شما شدید باشد ممکن است به منظور جایگزین کردن آب و مواد غذایی از دست رفته نیاز به دریافت مایعات به صورت تزریق وریدی داشته باشید.

یبوست:

بعضی از بیماران که تحت شیمی درمانی هستند به دلیل دریافت دارو دچار یبوست می‌شوند. عده‌ای نیز به دلیل کاهش فعالیت فیزیکی و یا مصرف کمتر مواد مغذی نسبت به قبل یبوست پیدا می‌کنند. اگر بیش از یک تا دو روز اجابت مزاج نداشتید به پزشک خود اطلاع دهید. ممکن است نیاز به استفاده از مسهل و یا شل کننده‌های مدفوع و یا حتی تنقیه پیدا کنید ولی هیچگاه بدون اطلاع و هماهنگی با پزشک خود از هیچ دارویی استفاده نکنید خصوصاً زمانی که شمارش گلبولهای سفید شما پائین هستند.

آموزشهای لازم در مقابله با یبوست:

بیمارستان بین المللی قائم (عج)



راههای مقابله با اسهال و یبوست در بیماران شیمی

درمانی

پزشک تایید کننده: دکتر ساعدی

زیر نظر: کمیته آموزش به بیمار بیمارستان بین المللی

قائم رشت (عج)

پاییز ۱۳۹۷



سلامت شما، تخصص ماست



Ghaem Int Hospital

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir



- برای آنکه شکم شما نرم کار کند به مقدار زیاد مایعات بنوشید، برای این منظور مایعات گرم و ولرم مناسب هستند

- از غذاهای با فیبر بالا چون نان جو و سبوس دار، غلات سبزیجات خام یا پخته، میوه جات تازه یا خشک شده و ذرت استفاده کنید.

- سعی کنید که یک ورزش ساده مانند پیاده روی منظم روزانه داشته باشید. جهت انجام فعالیتهای سنگین تر نیاز به اجازه پزشکتان دارید.

