



داروهای شیمی درمانی ممکن است به سلول‌های پوشاننده‌ی دهان، حلق، مری، معده و روده آسیب برسانند. این آسیب‌ها، وابسته به این که در کجای دستگاه گوارش اتفاق بیفتد ممکن است باعث عوارض گوارشی مختلف شود. خشکی دهان، آفت دهان و حلق، تغییر در احساس طعم‌ها، تهوع و استفراغ، یبوست یا اسهال، از دست دادن اشتها، دل‌درد، نفخ، و سوءهاضمه، مهم‌ترین عوارض گوارشی شیمی درمانی هستند

شاید وجود زخم در دهان، تغییر حس چشایی، تهوع و یا بی‌اشتهایی، باعث شود شما کمتر غذا بخورید و ازین رو باعث کاهش انرژی، لاغر شدن و ضعف عمومی در بدن شما شود. بنابراین مصرف غذاهای سالم، مغذی، پر کالری و حاوی پروتئین در طول شیمی درمانی برای شما ضروری است

در اینجا می‌توانید با عوارض مربوط به دستگاه گوارش آشنا شوید

تهوع و استفراغ و بی‌اشتهایی و تغییر در بو و مزه غذا:

تهوع و استفراغ عارضه همه دارو ها نمی باشد. همچنین شما ممکن است احساس کنید غذا ها شورتر ، بی مزه یا مزه فلزی دارند. این عوارض موقتی بوده و معمولاً ۲ الی ۳ ماه پس از اتمام تزریقات برطرف میشود.

- ◀ از وعده های غذایی بزرگ که باعث پری معده میشود اجتناب کنید و از وعده های کم حجم در دفعات بیشتر استفاده کنید.
- ◀ از مصرف مایعات حین غذا خوردن اجتناب کنید
- ◀ به آرامی غذا بخورید و خوب بجوید.
- ◀ از غذاهای چرب و شیرین اجتناب کنید.
- ◀ برای جلوگیری از آزرده شدن از بوی غذا آن را خنک یا هم دمای اتاق میل کنید.
- ◀ از مایعات و نوشیدنی های خنک و شفاف استفاده کنید.
- ◀ از بوهای آزار دهنده مثل سیگار ، عطر ، بوی طبخ غذا و.. دوری کنید.
- ◀ بعد از غذا خوردن بلافاصله دراز نکشید و حداقل تا یک ساعت بنشینید.
- ◀ لباس های راحت و شل بپوشید.
- ◀ از میان وعده های کوچک استفاده کنید.
- ◀ برنامه غذایی متنوع داشته باشید .
- ◀ پیاده روی قبل از غذا باعث گرسنگی بیشتر و تغذیه بهتر خواهد شد.

زخم دهان:

- طی شیمی درمانی دهان شما زخم شده و مستعد عفونت میشود. این عارضه معمولاً در طی ۷ تا ۱۰ روز بعد از تزریق اتفاق می افتد.
- ◀ مشاوره دندان پزشکی قبل از شیمی درمانی و برطرف کردن هرگونه مشکلات دهان و دندان ضرورت دارد.
 - ◀ از مسواک نرم و خمیر دندان مخصوص استفاده کنید چون مخاط لثه نازک و حساس شده و مستعد خونریزی و عفونت است .
 - ◀ از دهان شویه های تجاری اجتناب کنید زیرا حاوی الکل است که باعث تحریک مخاط و سوزش میشود.
 - ◀ از غذاهای نرم و کاملاً پخته شده استفاده کنید.
 - ◀ از غذاهای اسیدی مانند گوجه ، پرتقال یا غذاهای تند و شور و خشک پرهیز کنید.
 - ◀ در صورت خشکی دهان از آدامس های بدون قند استفاده کنید
 - ◀ از رژ لب برای جلوگیری از خشکی لب ها میتوانید استفاده کنید و غذاهای خشک را با کره یا سس نرم کنید.

از علل ایجاد یبوست میتوان به فعالیت کم ، غذا خوردن محدود ، تغییر رژیم غذایی و مصرف بعضی مسکن ها و داروها اشاره کرد.

*مصرف میزان کافی مایعات مخصوصا مایعات گرم

*مصرف غذای غنی از فیبر مثل : میوه و سبزی خام یا پخته شده، نان غنی شده کامل ، آجیل و سبوس گندم

*داشتن فعالیت ورزشی یا حداقل پیاده روی در برنامه روزانه

*در صورت مصرف ضد درد های مخدر به علت کندی حرکات روده ، ملین توصیه میشود.

اسهال:

اگر اسهالی دارید که بیشتر از ۲۴ ساعت طول کشید یا همراه درد و گرفتگی های شکمی بود با پزشکتان مشورت کنید. مصرف داروهای ضد اسهال به صورت خودسرانه توصیه نمی شود.

برای جایگزینی مایعات از دست رفته در برنامه غذایی خود از مایعات فراوان و شفاف و آب میوه های طبیعی مثل آب سیب استفاده کنید

خودداری از مصرف قهوه و چای و آبمیوه های شیرین مصنوعی و غذاهای چرب

خوردن غذاهای با حجم کم و دفعات بیشتر

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در عوارض گوارشی شیمی درمانی
تهیه کننده	نگین عنایتی آموزش به بیمار – واحد آموزش
تایید کننده علمی	دکتر نسیمه طباطبائی
سمت	متخصص رادیوتراپی و انکولوژی
تاریخ تهیه	۱۴۰۲
تاریخ بازنگری	۱۴۰۴
کد	MA-FO-09