

التغذية والعلاج الكيميائي

قسم الأورام-مستشفى النجاح الوطني الجامعي



أخصائية التغذية
منى حسن الشخشير



ANNUH
مستشفى النجاح الوطني الجامعي
An - Najah National University Hospital



التغذية والعلاج الكيميائي

يتمحور العلاج الكيميائي حول قتل الخلايا السرطانية سريعة الإنتشار في الجسم وذلك من خلال إستخدام أدوية عن طريق الفم أو الحقن المباشر في الدم.

تعرض هذه العملية الخلايا السليمة للضرر أحيانا تتمثل في خلايا الشعر أو (مشاكل في القناة الهضمية (الفم، المريء، المعدة، الامعاء الأعراض الجانبية الناجمة عن العلاج الكيميائي والسبب الرئيسي لحدوث بعض المشاكل الغذائية وسوء التغذية أحيانا هي الآتي :



هل تعاني من تغير في الشهية؟

- تناول 5 وجبات خفيفة مغذية بدلاً من 3 وجبات رئيسية.
- شرب السوائل و الشوربات بين الوجبات و ليس خلالها، مع أخذ رشقات صغيرة عند الحاجة أثناء تناول الطعام.
- تناول الطعام بأدوات طعام جميلة وملونة وأثناء مشاهدة التلفاز أو الإستماع الى الراديو أو تناول الطعام برفقة أحد الأصدقاء والتنوع في طبخ الأصناف .
- المشي الخفيف قبل تناول الوجبة لزيادة الإحساس بالجوع.
- تناول الطعام الذي تحبه حتى لو تكرر أكثر من مرة .
- تناول الطعام في أي وقت حسب الرغبة، لا تنتظر وقت الوجبة.
- تناول وجبة طعام أكبر عندما تكون شهيتك مفتوحة و التركيز على السوائل في حال عدم القدرة على الأكل نهائيا مثل الشوربات و العصائر و اللبن و كوكتيل الفاكهة.
- تناول وجبة خفيفة قبل النوم و عند الخروج من البيت مثل المهلبية والفاكهة.

ليس هناك قواعد ثابتة للتغذية خلال العلاج



هل تعاني من تغير حاسة الذوق أو الشم؟

- عند تغير نكهة اللحم الأحمر قم باستبداله بالبروتين النباتي كالعسل والحمص واللوبياء والبازيلا او الدجاج والبيض والحبش
- نقع اللحوم بعصير الفاكهة الحلوة والتقليل من الزعتر و الحبق
- عند تغير نكهة الماء من الممكن إضافة شرائح الليمون
- لا تتناول الأطعمة ساخنة اذا كانت الرائحة تزعجك و تناول الطعام خارج المطبخ.

هل تعاني من الغثيان؟

- الإلتزام بمواعيد محددة للوجبات لتجنب الإحساس بالجوع والشعور بالغثيان.
- تناول الطعام و الشراب البارد بدلاً من الساخن .
- لا تجبر نفسك على الأكل عند الشعور بالغثيان علما أنه من الممكن تناول الخبز المحمص، اللبن، الفاكهة المهروسة أو المعلبة، البطاطا المسلوقة، الأرز، الشوفان، الخضار الطرية، الصودا وقطع من الثلج، الدجاج، تجنب الطعام المقلي والحلو والمبهر.
- الأكل قبل ساعتين من العلاج الكيماوي .
- استرح بعد الوجبة بوضع الجلوس لمدة ساعة.

هل تعاني من الاستفراغ؟

- لا تأكل ولا تشرب إلا بعد توقف الإستفراغ
- البدء بملعقة صغيرة من السوائل كل 10 دقائق ثم ملعقة واحدة كبيرة كل 20 دقيقة و أخيرا ملعقتين كبيرتين كل 30 دقيقة
- الإستمرار في تناول السوائل الخفيفة و الغذاء اللين حتى تتحسن الحالة و العودة الى النظام السابق .



للتخفيف من الغثيان من الممكن*
تناول الشاي مع الليمون أو الشاي
مع الزنجبيل*



هل تعاني من الإمساك؟

- محاولة الإلتزام بمواعيد محددة للوجبات .
- الذهاب الى الحمام بمواعيد محددة .
- شرب 8- 10 أكواب من السوائل يوميا كالماء والعصائر المبهتره ومحاولة التركيز على السوائل الساخنة كالشوربة والشاي والقهوة وعصير الليموناضة الساخن والزهورات .
- إدخال الغذاء عالي الألياف تدريجيا إلى غذائك لتجنب النفخة و الغازات مثل الخبز والتوست الأسمر، خبز وتوست الشوفان، اللوبيا والفاصوليا، الفواكه المجففة، الخضار، البوشار والذرة .
- محاولة احتواء طعام الفطور على مشروب ساخن وعلى الشوفان المطبوخ مع الحليب المبهتر قليل الدسم .
- تجنب المشروبات الغازية والعلكة واستخدام المصاصة للشرب .
- تجنب كثرة الأجبان الصلبة والحليب والملفوف والبروكلي والعدس والبطيخ .
- المشي يوميا مدة 30 دقيقة على الأقل .
- الإبتعاد عن المخللات والزيتون والأطعمة المبهرة الحارقة والماستررد .



هل تعاني من الإسهال؟

- شرب الكثير من السوائل والإبتعاد عن المشروبات الغازية .
- تناول وجبات صغيرة متتابعه خلال النهار .
- الإبتعاد عن الدهون و الأطعمة المقلية والمبهرة والمحلة .
- تناول الحليب مرة واحدة في النهار .
- تناول الأطعمة التي تحتوي على الأملاح كالبسكوت والبيجلا والشوربات ومرق الدجاج و اللحم خالي الدهن .
- تناول الموز والخوخ والمشمش والبطاطا المشوية والأرز وعصائر الخضار والفواكه والخبز الأبيض والبيض المسلوق .
- الإبتعاد عن العلكة والساكر المحتوية على السكر الصناعي كالسوربتول والمنتول والقهوة والشوكولاتة .
- الإبتعاد عن الفواكه المجففة والبوشار والبروكلي والذرة والملفوف والزهرة .



لمشاكل الأسنان وتقرح اللثة ينصح بالمضمضة بماء فاتر



هل تعاني من جفاف الفم؟

- شرب 8-10 أكواب من الماء .
- مضغ الطعام جيدا .
- ترطيب الطعام بمرق الخضار، الماء، مرق اللحم أو الدجاج، اللبن، صوص، كريما، صلصة اللحم و تجنب الطعام الذي يلتصق بسقف الحلق
- ترطيب الفم بقطرات من الليمون، مضغ العلكة الخالية من السكر .
- المحافظة على نظافة الفم، غسل الفم قبل و بعد الوجبات بالماء أو بغسول مكوّن من ربع كوب ماء، وملعقة صغيرة من الملح وملعقة صغيرة من البيكنغ صودا .
- استخدام فرشاة ناعمة لغسل الفم والأسنان .
- تجنب غسول الفم التجارية .
- تجنب الشاي و القهوة والكولا والشوكولاته والتدخين .
- تناول الأناناس .

هل تعاني من تقرحات الفم والحنجرة؟

- تجنب الأطعمة المالحة و الحامضة (البرتقال، الليمون) و المخللات و الخل المضاف و صلصة البندورة و الزعتر و كثرة البهارات .
- تجنب الأطعمة الخشنة، الخبز الجاف والشيبس والمكسرات والخضار والفواكه الطازجة .
- تناول الأطعمة و المشروبات الباردة و استخدام مكعبات من الثلج
- تناول الشورية الدافئة والمرق المالحة لتسكين الألم .
- تناول شوربات الكريما و الجبن السائل والبطاطا بوريه و اللبن غير الحامض والبيض والحبوب المطبوخة مثل الشوفان .
- طهي الطعام ليصبح طريا أو تقطيعه أو خلط الطعام بالخلط لتسهيل المضغ و البلع .

- إمالة الراس الى الوراء لمساعدة السوائل للنزول في حال تقرحات الفم الحاده ومن الممكن استخدام مصاصه أو استخدام ملعقة صغيرة .



سجل ما تأكله و تشربه وجميع الأعراض التي تطرأ عليك يوميا، احتفظ بمذكرتك



إرشادات غذائية قبل الذهاب إلى جلسة العلاج الكيميائي

- التأكد من تناول وجبة خفيفة قبل العلاج بساعة .
- إحضار وجبة خفيفة نظيفة مغلقة لتناولها خلال ساعات الانتظار في العيادات الخارجية .
- شرب 8 اكواب من الماء يوميا .
- التركيز على البروتينات كالحليب والجبنه المبستره والبيض .
- وتجنب الدهن والطعام المقلي لصعوبة هضمه .

خاص لمرضى زراعة نخاع العظم

يتميز الطعام بكونه مطبوخ على درجة الغليان لمدة لا تقل عن 10 دقائق للإستواء التام .

الأطعمة المسموحة

- الخضار المطبوخة أو المعلبة أو المجمدة، الفواكه و عصائرها المعلبة والمبستره .
- البهارات والأعشاب المعرضة للحرارة لمدة 5 دقائق .
- كل اللحوم المطبوخة جيدا .
- الزيوت، الزبدة المغلفة والمحفوظة بالثلاجة .
- المياه المعقمة والمغليه .
- الكعك والحلويات المُحضَرة في البيت فقط .
- المشروبات المجففة والمعلبة والمغلقة في أكياس مثل شاي، قهوة، نسكافيه سادة .

الأطعمة الممنوعة

- المايونيز والسلطات المحتوية عليه .
- الزيتون، المكسرات الطازجة .
- العسل، الحلويات المُحضَرة خارج المنزل .
- الشاي المجفف غير المغلف أو المحضر بمياه غير مغلية .



* لسلامتك، يجب عدم تناول الطعام خارج المنزل *



نصائح لأهل المريض

- حضر الوجبات بأن تكون جاهزة بجانب المريض .
- شجع المريض و لا تجبره .

الأسس الصحية للتعامل مع الطعام

● النظافة

- غسل اليدين بالماء الدافئ و الصابون لمدة 20 ثانية قبل وبعد التعامل مع الطعام .
- غسل الأدوات التي تحضر بها الطعام بالماء الساخن والصابون
- تعقيم الأسطح بمحلول معقم ثم تركه ليجف في الهواء أو مسحه بماء دافئ .
- فصل مفارم وسكاكين اللحوم عن مفارم وسكاكين باقي الأطعمة
- استبدال المناشف المستخدمه يوميا .
- غسل الأطعمة المعلبة ومفتاح العلب بالماء والصابون قبل فتحها
- والتخلص من المنتفخة أو الصدأه .
- التخلص من البيض المشقوق أو المكسور .
- عدم تخزين المواد الغذائية مع مواد التنظيف .

● الخضار والفواكة

- غسل الخضار والفواكه جيدا بالماء الجاري قبل التقشير .
- والتقطيع واستخدام فرشاة لتنظيف قشرالفاكهة والخضار السميكة قبل استخدامها كالبطاطا والبطيخ والموز .
- عدم استخدام الصابون والمنظفات ومحاليل الكلور لغسل الفواكه و الخضار .
- عدم تناول الخضار الجذرية الطازجة مثل الفجل والملفوف والفليفله والبروكلي .

● التبريد

- وضع الطعام البارد في الثلاجة خلال ساعتين بعد الشراء أو التحضير .
- وضع الطعام المحتوي على البيض و المايونيز و الكريما في الثلاجة خلال ساعة .
- تذويب الطعام المفروز بدرجة حرارة الثلاجة أو بالميكرويف من أجل السرعة .
- عدم إعادة تجميد الطعام مرة اخرى .
- تبريد الطعام على درجة حرارة الثلاجة وهي 4 درجة مئوية .

● الطهي

- طهي اللحوم على درجة حرارة 80-70 درجة مئوية لحين النضج التام و تغير اللون الزهري بالكامل .
- طهي البيض الى أن يتماسك، مدة طهي البيض هي 15 دقيقة .
- المحافظة على الطعام ساخن بدرجة حرارة 60 درجة مئوية عند التقديم .
- من الممكن استخدام ميزان الثيرموميتر للتأكد من وصول الطعام الى الدرجة المطلوبة .

يجب وضع باقي الطعام في الثلاجة إذا أردت استهلاكه خلال 24 ساعة

وضع باقي الطعام في الفريزر مقسم لعدة أقسام صغيرة اذا
أردت استخدامه بعد مرور أكثر من 24 ساعة

إرشادات عامة

- تناول الحليب و الأجبان و العصائر المبسترة فقط و يفضل شراء العلب الصغيرة.
- التخلص من أي طعام غريب الشكل و الرائحة، لا تتذوقه، لا تقم بشرائه.
- لا تتذوق العينات المجانية أو تشتري الأطعمة غير المغلفة وفي أواني كبيرة .
- عدم تناول المكسرات باستثناء المحمصه و المبردة بأكياس التعقيم .
- الإبتعاد عن الجبنة المدخنة و المعفنه و اللحم المدخن .
- عند فتح العلب يجب تفريغ محتواها في أوعية نظيفة .

عند إنتهاء العلاج

- تناول أنواع مختلفة من الطعام فليس هناك طعام واحد .
- يحتوي على جميع العناصر الغذائية .
- الإكثار من الخضار والفواكه .
- تناول الغذاء عالي الألياف مثل الشوفان والخبز الأسمر .
- تجنب الأطعمة الدسمة والمقلية والمالحة والمدخنة .
- تناول كميات قليلة من لحم الخاورف .
- الإبتعاد عن الأطعمة المالحة و المخللات و اللحوم المعلبة .
- والباردة كالمرتديلا .
- تناول الحليب أو اللبن المبستر .

