

## مقدمه

از مهمترین مشکلات بیماران سرطانی، تهوع و استفراغ ناشی از عوارض داروهای شیمی درمانی است. تهوع و استفراغ شدید می تواند بیمار را دچار بی اشتهائی کند. در نتیجه موجب ضعف شود. شدت احساس تهوع و مدت آن به داروهای استفاده شده، تجربه درمان قبلی، وضعیت روحی و نوع تغذیه بیمار بستگی دارد. بعضی اوقات، تهوع و استفراغ شدید ممکن است برای چند روز ادامه یابد.



## چه باید کرد؟

- ◀ از مصرف وعده های غذایی سنگین اجتناب کنید.
- ◀ از وعده های غذایی مکرر و سبک بیه جای ۳ وعده غذایی سنگین استفاده کنید.
- ◀ غذاهایی که در معده ایجاد سنگینی نکند، مصرف شود مانند:
  - ◀ نان پرشته
  - ◀ کلوچه
  - ◀ بیسکویت های شور
  - ◀ ماست
  - ◀ میوه های نرم



◀ مایعات را حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذا مصرف کنید.

◀ همراه یا غذا نوشیدنی میل نکنید.

◀ بیه آرامی غذا بجوید.

◀ از مصرف غذاهای شیرین، سرخ کرده، چرب و پرالدویه پرهیز کنید.

◀ از غذاهای سرد یا با درجه حرارت اتاق مصرف کنید تا یوی غذا

شما را آزار ندهد.

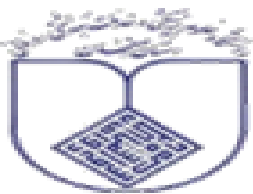
◀ غذا را بیه خوبی بجوید.

◀ در صورت داشتن حالت تهوع صبحگاهی است، قبل از برخاستن

از رختخواب بیسکویت یا نان سوخاری میل کنید.

(در صورتی که زخمی در دهانتان نباشد.)





پدستان بیادشاه (ع)

## کنترل تهوع و استفراغ کد: GCC-PA-081/12



واحد آموزش همگانی

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۱/۰۵/۰۱

گوش دادن به

نوی خوش و تکنیکهای آرام سازی

حین انجام درمان و بعد از آن

در کاهش تهوع و استفراغ و افزایش

اشتها موثر است

منبع:

لاکمن. سورنسن، پرستاری سرطان

← قطعات یخ، آب نبات ترش یا قرص نعنائی بمکید  
(در صورت وجود زخم دهان از آب نبات ترش استفاده  
نکنید.)

← از بیهایی که شما را آزار می دهد اجتناب کنید.

← لباسهای آزاد و گشاد بپوشید.

← هنگامی که احساس تهوع دارید به آهستگی چند نفس  
عمیق بکشید.

← غذاهای ساده و فاقد چربی را از ۲۴ ساعت قبل از شیمی  
درمانی تا ۴۸ ساعت بعد از آن مصرف نکنید.

← حتی اگر تهوع و استفراغ داشتید مایعات را قطع نکنید.

← مایعات را کم مصرف کنید.

← در صورتی که معمولاً حین درمان دچار حالت تهوع  
می شوید چند ساعت قبل از آن چیزی نخورید.

