

## 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 به جای ۳ وعده غذایی سنگین استفاده کنید.
- ◀ غذاهایی که در معده ایجاد سنگینی نکند، مصرف شودمانند:
  - ◀ نان برشته
  - ◀ کلوچه
  - ◀ بیسکویت های شور
  - ◀ ماست
  - ◀ میوه های نرم



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

◀ همراه با غذا نوشیدنی میل نکنید.

◀ به آرامی غذا بجوید.

◀ از مصرف غذاهای شیرین، سرخ کرده، چرب و پرادویه بپرهیزید.

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

شما را آزار ندهد.

◀ غذا را به خوبی بجوید.

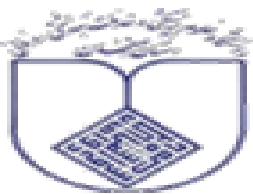
◀ در صورتی که مشکل شما داشتن حالت تهوع صبحگاهی

است، قبل از برخاستن از رختخواب بیسکویت یا نان سوخاری میل

کنید.

(در صورتی که زخمی در دهانتان نباشد.)





جمهوری اسلامی ایران

## کنترل تهوع و استفراغ کد: BR/EP/081



### واحد آموزش همگانی

تاریخ تولید: آذرماه ۸۸

تاریخ بازنگری: دی ماه ۹۵

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 بوهای 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 راقطع نکنید.

◀ مایعات را کم مصرف کنید.

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

