

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 پرادویه پرهیز کنید.

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

شما را آزار ندهد.

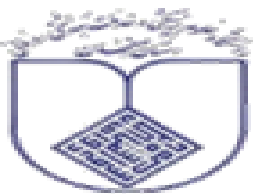
← غذا را بیه خوبی بجوید.

← 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 ییادشدهاء (ع)

کنترل تهوع و استفراغ کد: GCC-PA-081/14



واحدآموزش همگانی

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۵/۰۱/۱۵

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 نیات ترش یا قرص نعنائی بمکید
(در صورت وجود زخم دهان از آب نیات ترش استفاده
نکنید.)

◀ از بیوهایی 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 کم مصرف کنید.

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

