



* از مصرف آب میوه های صنعتی و نوشابه های حاوی قند مصنوعی جدا خودداری شود.



* از داروهایی که جهت جلوگیری از تهوع و استفراغ توسط پزشک معالج شما تجویز شده است به درستی و به موقع استفاده کنید.

* از داروهای محرک اشتها در صورت تجویز پزشک استفاده کنید.

* از مصرف داروهای گیاهی به صورت خودسرانه جهت جلوگیری از تهوع و استفراغ جدا خودداری کنید.

* در طی دوران شیمی درمانی معمولا افراد با مصرف حتی مقادیر کمی از لبنیات، دچار اسهال و علائم گوارشی جدی می شوند که بهتر است در این دوران از مصرف شیر و لبنیات خودداری کنید.

* البته فراموش نکنید که در صورتی که فرد اسهال و استفراغ شدید بعد از شیمی درمانی را گذرانده و در حال حاضر در وضعیت آرام به سر می برد، ماست با کته و زیره در مقادیر کوچک می تواند مفید باشد.

تهوع و استفراغ در دوران شیمی درمانی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۱-۱۰۰۸

شماره بازنگری: ۰۶

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش هماتولوژی، انکولوژی - واحد آموزش سلامت

منابع :

<https://www.clinicalkey.com>

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس : مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با حالت تهوع و استفراغ و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

به علت شیمی درمانی یا پرتو درمانی این عارضه (حالت تهوع و استفراغ) ممکن است ایجاد شود.

تهوع و استفراغ بعد از شیمی درمانی یا پرتو درمانی ممکن است تا سه هفته بعد از درمان ادامه داشته باشد.

چه اقداماتی در زمانی که حالت تهوع و

استفراغ به وجود می آید، باید انجام شود؟

* از خوردن غذاهای خیلی داغ یا پرادویه اجتناب کنید.

* از خوردن غذاهای چرب، سبوس ها و سبزیجات خام بپرهیزید.



* از مصرف مایعات همراه با غذا خودداری کنید.

* غذا را در محیطی آرام میل کنید.

* سعی کنید بیشتر از غذاهای مورد علاقه تان استفاده کنید.

* حتی المقدور ظاهر غذاها اشتهای آور باشد و از غذاهای که هضم راحت تری دارند، استفاده کنید.

* تا زمانی که استفراغ کنترل نشده است، هیچ غذایی

نخورید. حذف شود

* از خوردن غذاهایی خیلی چرب، شیرین و غذاهای نفخ اجتناب کنید.

* از مصرف غذاهایی که برای جویدن سفت هستند یا دارای ادویه زیاد هستند، خودداری کنید.

* از مایعات کافی در طول روز استفاده کنید.



* مایعات خنک، کم شیرین مثل آب و آب سیب استفاده کنید. (لطفا همراه با غذا به علت ایجاد حس پری در معده، هیچ مایعاتی نخورید)

* بعد از غذا خوردن تا ۲ ساعت به حالت نشسته استراحت کنید و از دراز کشیدن خودداری کنید.

* زمانی که حالت تهوع دارید، از راه دهان نفس عمیق بکشید.

* بهتر است از پوشیدن لباس تنگ خودداری کنید. لباس تنگ باعث فشار بر روی شکم و افزایش میزان تهوع می شود.

* بعد از هر بار استفراغ، دهان خود را کاملا تمیز کنید.

* قبل از هر بار غذا خوردن، دهان خود را با آب ساده شستشو دهید.

* بعد از خوردن غذا، فعالیت سنگین انجام ندهید.

* از مصرف سالاد و میوه جات تازه که بخوبی ضدعفونی نشده است، پرهیز کنید.

* از نزدیک شدن به افرادی که بویهای تند مثل سیگار و عطر تند از آن ها به مشام میرسد جلوگیری کنید.

