



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

پیشگیری از کاهش وزن و اشتها



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۱-۱۰۰۲

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

* توجه داشته باشید گاهی جهت بهبود وضعیت اشتهای شما پزشک از دارو درمانی استفاده می کند.

در صورت صلاحدید و نظر پزشک معالج در صورتی که درمان دارویی و غیر دارویی موثر نباشد، از تغذیه داخل وریدی استفاده می شود.



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

اگر از زخم دهان رنج می برید:

* غذاهای نرم بخورید.

* می توانید غذاها را به تکه های کوچک تقسیم کرده و یا با مخلوط کن خرد کنید.

* از خوردن غذاهای شور، چرب و ادویه دار اجتناب شود.

اگر مشکل اجابت مزاج دارید:

* مایعات فراوان بنوشید.

* از غذاهای حاوی فیبر فراوان مانند سبزیجات، آجیل و غلات سبوس دار و حبوبات استفاده کنید.

در چه صورتی به پزشک مراجعه کنید؟

اگر نمی توانید هیچ مقدار غذا یا مایعات را در معده خود تحمل کنید.

اگر درد شدید شکمی دارید.

اگر تب داشتید.



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با نکات پیشگیری از بی‌اشتهایی و کاهش وزن و مراقبت‌های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



دلایل بی‌اشتهایی و کاهش وزن چیست؟

***وجود بیماری:** حتی اگر شما زیاد غذا میل کنید، وجود بیماری امکان دارد بدن شما را از دسترسی به همه مواد غذایی مورد نیاز دور کند.

***درمان:** درمان‌هایی مانند رادیوتراپی و شیمی درمانی عوارضی دارند که می‌تواند غذا خوردن را دچار مشکل کند مانند تهوع، استفراغ، زخم دهان، خستگی، خشکی دهان و یا تغییر در حس بویایی و چشایی

***وجود درد:** داشتن درد می‌تواند دلیل کاهش اشتها باشد.

*خلق یا روحیه: احساس ناراحتی یا اضطراب می‌تواند باعث

کاهش اشتها شود.

چرا خوردن غذای کافی مهم است؟

خوردن غذای کافی در طول درمان بدن شما را سلامت و قوی نگه می‌دارد. غذا خوردن کافی و نوشیدن مایعات کافی انرژی بیشتری به شما می‌دهد و کمک می‌کند حس خوبی داشته باشید.

چه غذاهایی می‌توانند وزن شما را بالا ببرند؟

خوردن غذاهای پرکالری و پر پروتئین برای نگه داشتن وزن کمک کننده است. غذاهایی همانند سوپ غلیظ، شیر، پنیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، ماهی، آجیل و مکمل‌های غذایی توصیه شده توسط پزشک

نکات خودمراقبتی:

اگر عوارض درمان باعث بی‌اشتهایی و کم‌غذایی شما می‌شود این موارد کمک کننده است:

* خوردن ۵ یا ۶ وعده غذایی کوچک در روز بجای ۳ وعده بزرگ

* خوردن میان وعده سالم در صورت احساس گرسنگی

* اضافه کردن عصاره گوشت به مواد غذایی به منظور

دریافت کالری و پروتئین اضافه

* نوشیدن مایعات بین وعده‌های غذایی و پرهیز از مصرف

مایعات همراه با غذا

* خوردن غذای خوش طعم و اضافه کردن چاشنی مناسب به غذا

* اگر غذا را نیم‌پز می‌خرید و یا اگر بلافاصله قصد خوردن ندارید آن را منجمد کنید.

* در صورت داشتن تهوع از دیگران برای پخت و پز غذا کمک بخواهید.

اگر دهانتان خشک می‌شود:

* مایعات بیشتری بنوشید.

* از خوردن غذاهای خشک و سفت خودداری کنید.

* می‌توانید غذاهای آبکی بخورید.

* در صورت عدم وجود زخم در دهان از تکه‌های کوچک یخ یا شکلات بدون قند استفاده کنید.

* از مصرف هر نوع ماده غذایی اسیدی، تند، پرادویه، چرب و شور و همچنین الکل و قهوه پرهیزید.

