

نمایید. از مایعات اسیدی مثل آب گوجه
فرنگی، آب مرکبات و مایعات گاز دار
دوری نماید.

- غذاهای خیلی داغ یا پر ادویه استفاده
نکنید، و وعده های غذایی کوچک
داشته باشد.
- از غذاهای چرب، سبوس ها، میوه ها و
سبزیجات خام و کافئین اجتناب کند.
- از لبنیات، نان های شیرینی، دسر های
سنگین، لرزانک ها، گوشت قورمه،
کنسروها، سبزی خشک، مرباها، و
مغزيجات دوری کند.
- مشروبات الکلی نخورید و از دخانیات
استفاده نکند.
- اگر به نظر می آید که لبنیات، اسهال را
شدت می بخشد، از شیر و مشتقات آن
استفاده نکند.
- پتاسیم یکی از مواد معدنی مهم است که
در هنگام اسهال زیاد دفع می شود،
سعی کنید در وعده های غذایی خود از
سیب زمینی، موز، زردالو، یا نوشابه های
ورزشی استفاده کند.
- سابقه ای از دفعات، میزان و مقدار دفع
نگه دارید یا ثبت کند.

اسهال، خروج مدفوع شل و آبکی، سه مرتبه یا
بیشتر در یک روز، و به آسانی و یا ناراحتی، می
باشد. زمانی که آب در روده ها جذب بدن نشود،
این مشکل پیش می آید. گاهی اوقات اسهال، در
اثر "انسداد نهفته" پیش می آید، یعنی تجمع
مایعات روده ای، در اطراف یک قطعه مدفوع (که
تا حدودی راه راست روده را مسدود نموده
است) باعث آن می گردد. سایر دلایل می تواند
به علت شیمی درمانی، یا پرتو درمانی به شکم،
داروها، جراحی ها، عفونت ها باشد. مکمل های
غذایی مایع که بیش از حد سرشار از ویتامین
ها، مواد معدنی، شکر، یا الکترولیت ها، باشند
نیز موجب اسهال می گردد، یا رشد تومور
سرطانی نیز میتواند یکی از علائمش، اسهال
دایم باشد. اسهال بعد از شیمی درمانی یا پرتو
درمانی، ممکن است تا سه هفته بعد از درمان
ادامه داشته باشد.

بیمار چه کار می تواند انجام دهد؟

- از یک برنامه غذایی مشخص و آب دار
(شامل آب، چای کم رنگ، آب سیب،
نکتار هلو یا زرد آلو، سوپ رقیق، آلاسکا
یا بستنی یخی، ژله نرم و خالص) به
محض شروع یا احساس شروع، استفاده



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان

فارس

بیمارستان آنکولوژی امیر

درمان اسهال بیمار سرطان



ساناز عبدالرضا پور

سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: ساناز عبدالرضا پور

مدیریت پرستاری

بهمن ماه ۱۴۰۲

منبع: American Cancer Society 2018 WebMD 2017

www.cnin.ir
EU-B-052/02

- به تازگی دچار درد شکم و دل و روده شده و نفخ معده و تورم برای دو روز یا بیشتر دارد.
- به مدت بیش از دوازده ساعت، ادرار را تخلیه نکرده باشد و یا نداشته باشد.
- بیش از بیست و چهار ساعت مایعات ننوشیده باشد.
- در اندازه گیری دهانی، حرارت بدن، به میزان ۳۸ درجه و یا بیشتر، باشد.
- بیمار تب داشته باشد.
- بعد از چند روز یبوست، بیمار، شروع به دفع مقادیر کم مدفوع به شکل اسهالی یا نشست مدفوع مایع نموده، که نشان دهنده " انسداد نهفته " یا یبوست شدید است.



- سابقه ای از میزان و دفعات تخلیه، ثبت نمایید تا این ثبت اطلاعات، به تصمیم گیری تیم معالج سرطان یاری برساند.
- قبل از استفاده از داروهای ضد اسهال (که بدون نسخه به فروش می رسند)، از پزشک معالج سوال کند.
- ناحیه مقعد را معاینه کنید که پوسته پوسته، قرمزی، یا ترک خوردگی پوست نداشته باشد.
- از پوشش های پلاستیک و پارچه، برای پیشگیری از آلودگی صندلی و بستر (توسط بیمار) استفاده کند.

در موارد زیر با تیم درمان تماس بگیرید:

- تخلیه شکم شش بار در روز (یا بیشتر) بوده و طی دو روز هیچ بهبودی نیافته است.
- در ناحیه مقعد و یا اطراف آن ترشح خون دیده شود یا در مدفوع خون مشاهده شود.
- بعد از شروع اسهال بیمار دو کیلو یا بیشتر وزن از دست داده باشد.

- بعد از هر بار تخلیه، ناحیه مقعد را با آب و صابون شسته، با آب گرم آبکشی کرده و خوب خشک کند.
- از یک پماد ضد آب، مثل ویتامین A و D، و یا وازلین برای چرب کردن ناحیه مقعد استفاده کند.
- نشستن در یک وان آب گرم، از میزان ناراحتی در ناحیه مقعد می کاهد.
- از داروهای ضد اسهال (با تجویز پزشک) استفاده کند.
- وقتی که اسهال شروع به بهتر شدن نمود، سعی کنید که مقادیر کوچکی از غذاهایی که هضم راحتی دارند را شروع کرده، مثل: ماست، سس سیب، موز، سیب زمینی له شده، پنیر محلی (لور) کم چرب.
- برنج و یا نان تست خشک و برشته ، ... اگر بهبودی ادامه یافت، بعد یک و یا دو روز، غذاهای معمولی روز مره را شروع کند.

مراقبین، چه کار میتوانند انجام دهند؟

- دقت کنید که بیمار حتماً روزانه (حداقل) سه لیتر آب را بنوشد.