

## بیمار چه کار می تواند انجام دهد؟

- + صحبت کردن با تیم سرطان در مورد اینکه علت بی اشتها چیست.
- + تا جایی که میتوانید غذا میل کنید و به خودتان فشار نیاورید.
- + به غذا خوردن به عنوان یک بخش ضروری از درمان نگاه کنید .
- + تلاش کنید از غذاهای پر کالری مثل بستنی، ماست، سوپ گرم دار، شربت که راحت خورده می شوند استفاده نمایید.
- + افزودن سس و چاشنی به گوشت و قسمت کردن گوشتها به قطعات کوچکتر جهت راحتتر خوردن و هضم بهتر .
- + اضافه کردن کره، روغن، شیر به غذاها جهت افزایش کالری و پرهیز از غذاهای کم چرب مگر اینکه مصرف چربی باعث سوزش سر دل و یا مشکلات دیگر شود.

ممکنست بیمار در صورت نداشتن اشتها یا بی اشتهایی کمتر از حد طبیعی غذا بخورد یا اصلا نخورد . کم اشتهایی می تواند به علت تغییر در حس چشایی، بویایی، احساس سیری و پر بودن، کم آبی، رشد تومورها و یا عوارض جانبی درمان بروز کند . کم اشتهایی میتواند به علت سختی در بلع، افسردگی، درد، تهوع یا استفراغ بدتر شود . کم اشتهایی اغلب اوقات یک مشکل کوتاه مدت است .

## دنبال چه علایمی باید باشید؟

- + کم میلی یا بی میلی به غذا
- + امتناع کردن از خوردن غذای مورد علاقه
- + کاهش وزن



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان

فارس

بیمارستان آنکولوژی امیر

درمان کم اشتهایی بیمار سرطانی:



ساناز عبدالرضا پور

سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: طوبی کوشکی

مدیر پرستاری

بهمن ماه ۱۴۰۲

منبع: American Cancer WebMD 2017

Society 2018

www.cnin.ir

EU-B-007/02

### مراقبین چه کار می توانند انجام دهند؟

- ✦ تلاش کنید وعده های غذایی بصورت ۶ تا ۸ بار در روز بدهید .
- ✦ غذای مختلط سفارش دهید مانند: نان، پاستا، ماکارونی، سیب زمینی همراه با غذاهای پروتئین (ماهی، گوشت، جوجه، تخم مرغ، پنیر، شیر، بادام زمینی، ماست، حبوبات).
- ✦ آبمیوه و نوشیدنی های خنک در دسترس بیمار قراردهد.
- ✦ محیطی آرام و دل انگیز برای بیمار فراهم کند.
- ✦ در صورتی که بیمار استفاده از کارد فلزی و طعم آنرا دوست ندارد می توان از کارد و چنگال پلاستیکی استفاده کرد .
- ✦ در صورتی که بیمار غذا نمی خورد یا غذا را پس میزند خودتان را سرزنش نکنید.
- ✦ به بیمار جهت خوردن غذا نق نرند و دعوا نکند بلکه او را تشویق نماید و به عنوان پیشنهاد دهنده باشد.

- ✦ ایجاد فضایی دلپذیر هنگام صرف غذا مثل موزیک آرام، مکالمه با یکدیگر و مواردی که به شما جهت بهتر غذا خوردن کمک میکند.
- ✦ با اعضای خانواده غذا میل کنید.
- ✦ آب را بین وعده های غذایی بنوشید نه همراه با غذا (خوردن آب همراه غذا باعث می شود احساس پری کنید).
- ✦ تلاش کنید ساعاتی قبل از خوردن غذا ورزش سبک کنید.
- ✦ آب نبات ، چای نعنایی به از بین بردن طعم بد دهانتان کمک میکند.
- ✦ خوردن خوراک مختصر قبل از خواب
- ✦ اگر احساس کردید که دوست ندارید غذا بخورید می توانید مایعات با نی بنوشید.