

❖ مصرف مواد غذایی با فیبر بالا:

مواد غذایی که پر فیبر هستند روده را تحریک میکنند. فیبر در سبزی هایی مثل کلم از نوع گل کلم و بروکلی، اسفناج، کدو، فلفل سبز، کرفس و گوجه فرنگی و درمیوه هایی مثل سیب، موز، پرتغال، توت فرنگی، هلو، آلو وجود دارد.

یبوست یکی از عوارض شیمی درمانی است، که به علت شیمی درمانی محل سرطان، نوع داروی مصرفی، کمبود مایعات و کم تحرکی ایجاد می شود. چند توصیه برای پیشگیری و درمان یبوست:

❖ مصرف مایعات:

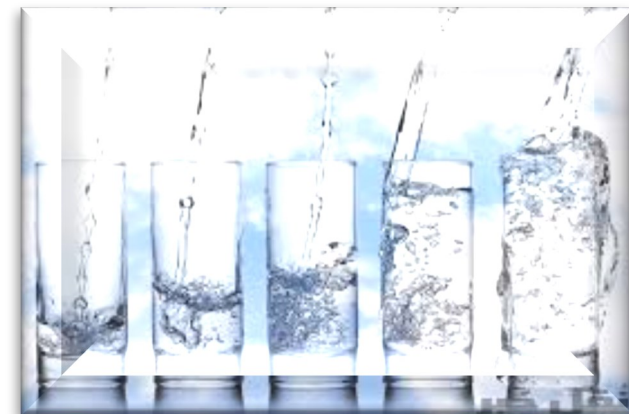
توصیه می شود حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان در روز آب نوشیده شود، نوشیدن آب میوه های طبیعی، شربت آبلیمو و چای سبز توصیه میگردد. همچنین صبح ناشتا آب ولرم مصرف شود. نوشیدن مایعات به نرم شدن مدفوع کمک می کند.



❖ مصرف انجیر خشک و برگهای خشک شده و خاک شیر بسیار مفید است.



❖ سالاد با روغن زیتون میل شود.





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

❖ تغذیه صحیح و رعایت بهداشت نقش موثری در پیشگیری و درمان یبوست دارند.

ویژه بیماران

یبوست و شیمی درمانی



منابع:

۱- کتاب برونر سودارث مفاهیم پایه، آب و الکترولیت، سرطان
(مترجمین: محمود بدیعی، مرجان سید مظهری، فاطمه بهرام نژاد)
ویرایش سیزدهم ۲۰۱۴ انتشارات بشری

۲- کتاب برونر سودارث درد و الکترولیت و شوک و سرطان و
مراقبت‌های پایان عمر (مترجمین: فهیمه داوود آبادی، محبوبه شافی، پروانه
عسگری رضا فتحی، معصومه سادات موسوی) ۲۰۱۸ انتشارات بشری

۳- کتاب تغذیه و سرطان (راهنمای بالینی بیماران و خانواده ها)

نویسنده: دکتر علی یعقوبی جویباری، ندا تیز دست ۱۳۹۴، انتشارات

آدرس بیمارستان نیکوکار: خیابان امام خمینی، بلوار سفیر،
بیمارستان نیکوکار املش شماره تماس: ۰۱۳۴۲۷۲۹۸۵۲

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

بیمارستان نیکوکار املش

بهار ۱۴۰۱

❖ در صورت صلاحدید
پزشک از داروهای مسهل
گیاهی یا شیمیایی استفاده
شود.



❖ سبوس گندم و جو
حاوی مقادیر بالایی فیبر هستند.

