



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

بیمارستان نیکوکار املش

کنترل تهوع و استفراغ ناشی از شیمی درمانی



گروه هدف : بیماران

آموزش سلامت بیمارستان نیکوکار

۱۴۰۱

- تکنیکهای آرام سازی، تصویر سازی ذهنی و تنفس عمیق در کاهش تهوع و استفراغ موثر است.



منابع:

- کتاب تغذیه و سرطان تألیف دکتر علی یعقوبی جویباری، ندا تیز دست، دکتر پیام آزاده. چاپ اول، ویرایش دوم، ۱۳۹۶. تهران، انتشارات ارجمند. صفحات ۴۶-۴۷

-پرستاری داخلی -جراحی برونر سوارث. سرطان. بیماری های سرطان و مراقبتهای خاص مراحل پایان زندگی. ترجمه: مریم حسین زاده. چاپ اول، ویرایش یازدهم. ۲۰۰۸. انتشارات بشری. صفحات: ۴۰-۳۹.

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

۰۱۳۴۲۷۲۴۳۰۱

توصیه های تغذیه ای در استفراغ:

- تا زمانی که استفراغ شما کنترل نشده است از خوردن یا نوشیدن پرهیز کنید.

- زمانی که استفراغ ندارید، کمی مایعات رقیق مانند آب یا آب گوشت کم چربی میل کنید.

- زمانی که معده شما توانست مایعات رقیق را تحمل کند مواد غذایی نرم یا یک رژیم غذایی سبک مانند انواع آب میوه های طبیعی را مصرف کنید.



توصیه های تغذیه ای به هنگام تهوع:

- پرهیز از مصرف غذاهایی که بوی زیادی دارند.

- بو کردن پوست لیموی تازه

- کاهش حجم غذا و افزایش تعداد وعده ها

- خوب جویدن غذا

- جویدن قطعه ای یخ

- استفاده از غذاهایی که راحت هضم می شوند مثل:

مایعات، سوپ رقیق ، پوره ی سیب زمینی یا سیب زمینی

تنوری



به نام خدا

تهوع و استفراغ شایعترین عوارض شیمی درمانی هستند و ممکن است ۴۸-۲۴ ساعت پس از تزریق دارو ادامه یابند.

تهوع و استفراغ می تواند تا ۱ هفته پس از شیمی درمانی ادامه داشته باشد.



- پرهیز از مصرف غذاهای چرب، روغنی یا سرخ کرده، مواد شیرین مثل آب نبات، شکلات و شربت غلیظ، غذاهای پرادویه و یا داغ و غذاهایی که رایحه ی تندی دارند.

- غذا خوردن قبل از گرسنه شدن.

- عدم نوشیدن مایعات همراه با غذا

- استفاده از نان خشک یا بیسکویت در تهوع

صبحگاهی

- مصرف غذا در درجه حرارت اتاق یا سردتر

- استراحت بعد از صرف هر وعده غذا

- پوشیدن لباس های آزاد و گشاد

- اگر حالت تهوع همیشه طی شیمی درمانی اتفاق می

افتد از ۱ الی ۲ ساعت قبل از شروع درمان از خوردن

پرهیز ید.

