

یکی از عوارضی که می تواند پس از شیمی درمانی رخ دهد، اسهال می باشد. حداقل، سه نوبت دفع آبکی، همراه با احساس افزایش حرکات روده، در طول روز را اسهال می نامند. اسهال می تواند چندین روز ادامه داشته باشد و به کم آبی بدن، منجر گردد.

اسهال می تواند با دل درد و احساس دل پیچه و یا حتی تهوع، همراه باشد. همچنین می تواند با احساس نفخ شکم و نیاز فوری به اجابت مزاج، همراه باشد.

در صورتی که مدفوع، بسیار آبکی باشد و یا تعداد دفعات دفع، زیاد باشد، بدن دچار کم آبی شده و می تواند برای بیمار خطرناک باشد. اسهال، می تواند به دلایل مختلفی مانند عوامل ویروسی، میکروبی و یا به دلیل شیمی درمانی و یا پرتودرمانی رخ دهد.

در صورتی که پس از شیمی درمانی، دچار اسهال شدید:



برای جایگزینی آب از دست رفته، مایعات زیاد میل کنید. غذاها و مایعاتی که حاوی املاح به خصوص سدیم و پتاسیم زیادی هستند میل کنید زیرا در اسهال این عناصر از بدن دفع می شوند. از منابع خوب سدیم، عصاره گوشت کم چرب می باشد خوراکی های محتوی پتاسیم زیاد که سبب اسهال نمی شوند موز، نکتار هلو و گلابی و سیب زمینی آب پز و نرم شده را می توان نام برد.



مواد غذایی مناسب برای زمان ابتلا به اسهال شامل

ماست، پنیر، کته، سیب زمینی، رشته فرنگی و ماکارونی، نشاسته گندم، تخم مرغ آب پز سفت، کره بادام زمینی، نان سفید، انواع کمپوت، هویج کاملاً پخته، مرغ، جوجه، گوشت قرمز بدون چربی و ماهی (آب پز یا کباب شده به جای سرخ شده) می باشند.



مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های حاوی کافئین، مانند قهوه و شکلات را کم کنید.



اگر مبتلا به اسهال حاد و کوتاه مدت هستید، طی دوازده تا چهارده ساعت آینده چیزی جز مایعات رقیق میل نکنید. این زمان به روده ها فرصت استراحت و جایگزین کردن مایعات و عناصر مهم از دست رفته طی اسهال را می دهد.

در مصرف شیر یا فرآورده های لبنی احتیاط کنید، زیرا لاکتوز موجود در آن ها ممکن است اسهال را بدتر کند.

عدم تحمل لاکتوز ممکن است به دنبال درمان دارویی در شیمی درمانی و یا به دنبال پرتودرمانی رخ دهد.

برای عده ای علائم عدم تحمل لاکتوز (نفخ، دل درد و اسهال) چند هفته یا چند ماه بعد از اتمام درمان یا بعد از بهبود روده ها برطرف می شود.

عدم تحمل لاکتوز به این معنی است که بدن قادر به هضم یا جذب قند شیر (لاکتوز) نیست. شیر و سایر لبنیات مانند پنیر، بستنی و غذاهایی که در آنها از شیر استفاده شده است (مثل فرنی) حاوی لاکتوز هستند.

