

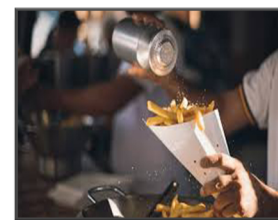
با تهوع در شیمی درمانی چه کنیم



ابتدا بایستی با یک قاشق مرباخوری به فاصله هر ده دقیقه شروع کنید و به تدریج مقدار مصرف را تا یک قاشق غذا خوری در هر بیست دقیقه افزایش دهید و بالاخره با دو قاشق غذاخوری هر سی دقیقه ادامه دهید.



در طول بیماری یا درمان ممکن است حس چشایی یا بویایی تغییر کند. غذاها، بخصوص گوشت یا سایر غذاهای پرپروتئین، ممکن است، طعم تلخ یا فلزی پیدا کنند و یا خیلی از غذاها طعم همیشگی را نداشته باشند.



بعد از تهوع نباید غذای خشک بخورید، بلکه باید از غذاهای نرم و سرد استفاده شود. از غذای کم چرب و کم شیرین استفاده نمایید و حجم غذا کم باشد و از غذاهای سهل الهضم استفاده نمایید.

بهترین کار بعد از تهوع مکیدن یخ و خوردن پوره سیب زمینی خنک و کته ماست پاستوریزه می باشد.

به دلیل تغییر حس چشایی، ذائقه غذایی فرد تغییر می نماید، در تهیه غذا به این نکته توجه نمایید.
در طول شیمی درمانی، غلات کامل و سبوس دار را جایگزین غلات و آرد سفید کنید.

به جای آبمیوه های صنعتی، آبمیوه های تازه و سالم خانگی بخورید تا هم کمی جبران کمبود وزنشان بشود و هم آنتی اکسیدان های بیشتری به بدنشان برسد.



آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت

شماره تماس: ۸۲۱۱۱۳۳۳

[kasra.hospital](https://www.kasra.hospital) [kasrahospital.ir](https://www.kasrahospital.ir)