

یکی از عوارضی که پس از شیمی درمانی ایجاد می شود، تهوع و استفراغ می باشد. برای کنترل این عارضه و کاهش ناراحتی حاصل از آن، روش های مختلفی وجود دارد.



تهوع حالتی ناراحت کننده است که اغلب نیز به دنبال آن استفراغ پیش می آید. این حالت که با تخلیه محتویات معده همراه است.

انواع تهوع و استفراغ که پس از شیمی درمانی رخ می دهد، عبارتند از

✱ **تهوع و استفراغ ماد:** در طی ۲۴ ساعت اول پس از شیمی درمانی رخ می دهد.

✱ **تهوع و استفراغ تاخیری یا دیر هنگام:** بعد از گذشت ۲۴ ساعت از انجام شیمی درمانی، آغاز می گردد.

✱ **مالیت تهوع و استفراغ انتظاری:** در صورتی که بیمار در دفعات قبلی شیمی درمانی در گذشته، حالت تهوع و استفراغ داشته است، می تواند انتظار تهوع و استفراغ داشته باشد رایحه ها، مناظر و صدای اتاق درمان می تواند برای بیمار یادآور جلسات قبلی باشد و حتی پیش از شروع دوره جدید شیمی درمانی (یا پرتودرمانی) باعث تحریک حالت تهوع و استفراغ می شود.

از خوردن این مواد غذایی اجتناب نمایید



غذاهای داغ و تند، غذاهای چرب یا غذاهای سرخ شده، غذاهای شیرین، وعده های غذایی حجیم، غذاهای دارای بوی قوی و ... خوردن یا نوشیدن سریع، نوشیدن همراه با وعده های غذایی، دراز کشیدن بعد از غذا باعث تشدید تهوع می گردد، از انجام آن اجتناب نمایید.



در دوران شیمی درمانی از مکمل های غذایی استفاده نکنید، تجویز مکمل، در شرایط خاص و فقط با صلاح دید پزشک انجام گردد.

در طول روز، وعده های غذایی کم حجم و متعدد دریافت نمایید

از غذاهای کم چرب استفاده نمایید، زیرا هضم راحت تری دارند و در طول شیمی درمانی به دلیل اثرات داروها، کبد تحت تاثیر قرار می گیرد، دریافت غذاهای کم چرب به عملکرد بهتر کبد کمک فراوانی می نمایند.

از پزشک خود برای کنترل تهوع و استفراغ، داروهای ضد استفراغ، درخواست کنید.

از غذاهای سهل الهضم و سازگار با معده، استفاده نمایید، از جمله:



— نان تست، بیسکویت، چوب شور، کلوچه، کیک، ماست پاستوریزه، بستنی میوه ای پاستوریزه، مایعات، شربت رقیق، سیب زمینی آب پز، برنج، ماکارونی یا رشته فرنگی، مرغ پوست گرفته آب پز یا کبابی مغز پخت (ونه سرخ کرده)، میوه ها کمپوت شده، سبزی های پخته و انواع نوشابه های بدون گاز



— بعد از صرف هر وعده غذا استراحت کنید زیرا فعالیت سبب آهسته شدن هضم غذا می شود. بهترین وضعیت برای استراحت، حالت نشسته به مدت حدود یک ساعت، بعد از غذا است.

لباس های آزاد و گشاد بپوشید.



اگر تهوع صبحگاهی دارید، قبل از برخاستن از جای خود، نان خشک یا بیسکویت میل کنید.

اگر حالت تهوع همواره طی پرتودرمانی یا شیمی درمانی اتفاق می افتد، از یک الی دو ساعت قبل از شروع درمان از خوردن پرهیز کنید. زمانی که معده شما توانست مایعات رقیق را تحمل کند، مواد غذایی نرم یا یک رژیم غذایی سبک مانند انواع آب میوه طبیعی مصرف کنید. در صورت وجود استفراغ، تا زمانی که استفراغ شما کنترل نشده است از خوردن یا نوشیدن پرهیز کنید.

