

راهنمای تغذیه مناسب در حین درمان سرطان

مؤلف: دکتر زهره قریشی

با همکاری مرکز تحقیقات سرطان، دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی، درمانی مازندران

انتشارات پرستش

سرشناسه	: قریشی، زهره
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای تغذیه مناسب در حین درمان سرطان / مؤلف: زهره قریشی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر پرستش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۶۰ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: 978-600-7817-86-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: سرطان — بیماران — تغذیه
موضوع	: Cancer -- Patients -- Nutrition
موضوع	: سرطان — شیمی درمانی — بیماران — تغذیه
موضوع	: Cancer -- Chemotherapy -- Patients -- Nutrition
موضوع	: سرطان — تاثیر تغذیه
موضوع	: Cancer -- Nutritional aspects
کتابشناسی	: RC۲۶۸/۴۵/۲۴۲ ۱۳۹۶
رده بندی	: ۶۱۶/۹۹۴-۶۵۴
شماره ثبت کتاب	: ۴۷۲۱۲۸۰

 *Keeping Hope Alive*



Sobhan
Oncology



Mazandaran
University of
Medical Sciences

نشر پرستش



میدان انقلاب، کارگر جنوبی، بین خیابان زهره و لبافی نژاد، کوچه سرود،
پلاک ۱۰، واحد ۱ تلفن: ۶۶۴۶۹۶۰۳ - ۰۴۵ - ۶۶۴۱۰۴۵

راهنمای تغذیه مناسب در حین درمان سرطان

♦ مؤلف: دکتر زهره قریشی

♦ صفحه آرای: فاطمه هاشمی

♦ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

♦ تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

♦ چاپ و صحافی: فرشیده / روشنگر

♦ ناشر: پرستش

♦ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۱۷-۸۶-۵

♦ قیمت: ۶۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر محفوظ است.

مقدمه

معمولاً بیماران اشتیاق زیادی به داشتن اطلاعات درست در مورد **بایدها و نبایدهای غذایی** خود دارند و متأسفانه روزانه در معرض انبوهی از اطلاعات نادرست و غیر علمی نیز قرار می گیرند. بیماری سرطان و درمان های آن تأثیر زیادی بر وضعیت تغذیه ای بیماران دارند. از آنجایی که گاهی ضعف زیاد و عوارض شدید، پزشک را مجبور می کند، بعد درمان را متوقف کند، بنابراین تغذیه سالم، متعادل و کافی، می شود بتوانیم توان و نیروی خود را حفظ کنیم، از تحلیل عضلات و گیری نموده، عوارض نامطلوب را به خوبی کنترل کنیم و توانی درمان را به طور کامل دریافت نماییم. در این کتاب که بر اساس منابع علمی معتبر تهیه شده است سعی شده بیماران با چگونگی تغذیه و عوارض درمان های سرطان که بر وضعیت تغذیه ای تأثیر دارند، آشنا شوند. امید که مفید باشد.

فهرست مطالب

- ۱..... چرا تغذیه مناسب اهمیت دارد؟
- ۱..... بدن ما به چه مواد مغذی نیاز دارد؟
- ۱..... پروتئین
- ۲..... چربی
- ۲..... کربوهیدرات
- ۳..... آب
- ۳..... ویتامین ها و مواد معدنی
- ۴..... آنتی اکسیدان ها
- ۴..... فیتوکمیکال ها (ترکبات شیمیایی گیاهی)
- ۴..... داروهای گیاهی
- ۵..... سرطان و درمان های آن بر وضعیت تغذیه ای تاثیر می گذارند
- ۵..... قبل از آغاز درمان به چه نکاتی باید توجه کنیم؟
- ۶..... تغذیه در حین درمان سرطان
- ۶..... نکات کلی
- ۷..... فعالیت بدنی
- عوارض تغذیه ای ناشی از جراحی، پرتو درمانی، شیمی درمانی، درمان های
- ۷..... بیولوژیک (ایمنی درمانی) و هورمون درمانی
- ۸..... پرتو درمانی
- ۹..... شیمی درمانی
- ۱۰..... درمان های بیولوژیک (ایمنی درمانی)
- ۱۰..... هورمون درمانی
- ۱۰..... چگونه عوارض مرتبط با وضعیت تغذیه ای شایع را کنترل کنیم؟
- ۱۰..... کاهش وزن و کم شدن اشتها

- در صورت کاهش وزن و کم شدن اشتها چه باید بکنیم؟ ۱۱
- یبوست ۱۵
- در صورت بروز یبوست چه کار باید بکنیم؟ ۱۵
- اسهال ۱۸
- در صورت بروز اسهال چه کار باید بکنیم؟ ۱۸
- خستگی ۲۱
- برای کاهش خستگی چه کار باید بکنیم؟ ۲۱
- خشکی دهان و غلیظ شدن بزاق ۲۲
- دشواری بلع ۲۳
- دشواری بلع چه کار باید بکنیم؟ ۲۳
- درد در ناحیه دهان و گلو ۲۶
- درد در ناحیه دهان و گلو چه کار باید بکنیم؟ ۲۶
- تهوع و استفراغ ۳۰
- در صورت تهوع و استفراغ چه کار باید بکنیم؟ ۳۰
- دشواری بلع ۳۳
- در صورت دشواری بلع چه کار باید بکنیم؟ ۳۳
- تغییر ذائقه و حس چشایی ۳۵
- در صورت تغییر ذائقه و حس چشایی چه کار باید بکنیم؟ ۳۵
- افزایش وزن ۳۶
- در صورت افزایش وزن چه کار باید بکنیم؟ ۳۷
- نکات ضروری برای بیماران که سیستم ایمنی آنها ضعیف است ... ۳۹
- مراقب آلودگی‌های محیطی مواد غذایی باشید ۴۰
- غذا خوردن خارج از منزل ۴۱
- تغذیه پس از پایان درمان ۴۵
- نکاتی در مورد تغذیه صحیح پس از پایان درمان سرطان ۴۵
- منابع ۴۹