

چگونه با شیمی درمانی کنار بیاییم؟



باتوجه به مطالعاتی که طی سال‌ها روی روند درمان مبتلایان به سرطان انجام شده، همچنان شیمی‌درمانی موثرترین راهکار درمانی در این زمینه محسوب می‌شود. این داروها به‌رغم عوارض بسیار شدیدی که دارند، تا حد زیادی می‌توانند سلول‌ها و تومورهای سرطانی را نابود کنند و پزشکان را به اهداف درمانی مورد نظر نزدیک کنند.

بیماران سرطانی که تحت شیمی‌درمانی قرار می‌گیرند معمولاً از نظر بدنی بشدت افت می‌کنند و دچار ضعف می‌شوند؛ از این‌رو، باید با سالم نگه داشتن آنها علاوه بر حفظ سلامتی، با تغذیه مناسب بدن را نیز تقویت کرد تا در برابر درمان ایستادگی کنند. تغذیه نقش مهمی در بهبود و درمان سرطان ایفا می‌کند. سوءتغذیه در این بیماران امری شایع است و به دلیل نرسیدن مواد مغذی لازم به بدن، بدن دچار مشکل می‌شود. کاهش وزنی که این بیماران به آن مبتلا می‌شوند بیشتر به دلیل سوءتغذیه در این دوران است و خود شاخصی برای شناسایی بیماران مبتلا به سرطان به شمار می‌رود.

در طول شیمی‌درمانی مزه غذاها به نظر بیمار نامطبوع می‌رسد و به همین دلیل تمایلی برای غذا خوردن پیدا نمی‌کند. مواد غذایی و نوشیدنی‌ها طعم فلز یا طعم ناخوشایندی به خود می‌گیرند که در این میان گوشت قرمز و آب بیشترین طعم ناخوشایند را پیدا می‌کنند. از این‌رو، طعم‌دار کردن آب و مواد غذایی مختلف به برگشت اشتها بیمار کمک می‌کند به عنوان مثال، اگر فرد تمایلی به خوردن آب ندارد، می‌توانید با افزودن لیموترش داخل آب، آن را مزه‌دار کنید. از انواع مختلف گوشت‌ها هم می‌توانید در این دوره استفاده کنید.

برخی بیماران در طول شیمی‌درمانی دچار یبوست یا اسهال می‌شوند. تأمین آب مورد نیاز بدن از جمله راه‌هایی است که از بروز یبوست جلوگیری می‌کند. گنجاندن انواع فیبرها از قبیل میوه‌ها و سبزیجات مختلف مانع از بروز یبوست می‌شود. ورزش کردن و حداقل روزی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی، روده‌ها را تحریک کرده و خطر بروز یبوست را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر، برخی نیز در فرآیند درمان دچار اسهال می‌شوند. برای مبارزه با این حالت بیماران، بهتر است از مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کرده، کافئین، نوشیدنی‌های شیرین، آمپوه و سالاد سبزیجات برگ سبز خودداری کنند. در این میان، بلغور، بیشتر میوه‌های بدون پوست، سیب‌زمینی شیری و کدو قابل تحمل‌تر هستند و مشکل خاصی را برای بیماران ایجاد نمی‌کنند.

برخی مبتلایان به سرطان در طول درمان دچار اضافه وزن می‌شوند. کاهش مصرف چربی‌ها، اسنک‌ها، میان‌وعده‌ها و مصرف بیش از حد سبزیجات و میوه‌ها راهی مناسب برای کاهش اضافه وزن به‌دست آمده محسوب می‌شود.

بیشتر بیماران که تحت شیمی‌درمانی قرار می‌گیرند، دچار کاهش اشتها می‌شوند. درواقع، کاهش اشتها در بیماران که تحت شیمی‌درمانی قرار می‌گیرند، تغییر اشتها و کم‌اشتهایی مساله غیرعادی تلقی نمی‌شود و در روزها و هفته‌های اول درمان طبیعی است، ولی به مرور، اشتها فرد به حالت عادی برمی‌گردد. از آنجایی که کربوهیدرات‌ها راحت‌تر هضم می‌شوند، بهتر است از این مواد در رژیم غذایی بیماران استفاده کنید. میان‌وعده‌هایی مثل غلات داغ، نان تست به همراه کره بادام زمینی، نان پیتا، ماست و سوپ مخلوط گزینه‌های مناسبی هستند.

متخصصان تغذیه مراکز درمان سرطان معتقدند که بیماران نباید در دوران شیمی‌درمانی از مکمل‌های غذایی استفاده کنند. این قبیل مکمل‌ها عبارتند از: ویتامین‌ها، مواد معدنی، مکمل‌های گیاهی و گونه‌های گیاهی. درواقع، مصرف هرگونه مکملی در طول شیمی‌درمانی باید تحت نظر پزشک معالج انجام گیرد.

برخی متخصصان معتقدند بیماران که تحت شیمی‌درمانی قرار می‌گیرند، بهتر است مصرف چای سبز و سفید را محدود کنند. این دو نوع چای مملو از آنتی‌اکسیدان‌های فوتوشیمیایی است که با برخی عوارض شیمی‌درمانی تداخل پیدا می‌کنند.

برای بیماران که تحت شیمی‌درمانی قرار دارند، مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات در رنگ‌های مختلف که بتواند اشتها آنها را تحریک کند بسیار مفید است. غذاهای پروتئینی شامل پروتئین‌های گیاهی مثل لوبیا، عدس، دانه‌های خوراکی و آجیل، پروتئین‌های حیوانی مثل جوجه، بوقلمون و مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند روغن ماهی و تخم‌مرغ از بهترین گزینه‌ها به شمار می‌روند. از سوی دیگر، مصرف مواد لبنی کم‌چرب مثل شیر، پنیر و ماست نیز باید در رژیم غذایی آنها قرار گیرد. در هر وعده غذایی بیماران که تحت شیمی‌درمانی هستند، باید حدود دوسوم ظرف غذا را مواد گیاهی از قبیل گیاهان برگ‌سبز، جوانه و غلات تشکیل دهد و مابقی مواد نیز انواع غذاهای حیوانی از قبیل گوشت قرمز، ماهی، پنیر و ماست باشد. در کنار مواد غذایی که بیماران سرطانی باید مصرف کنند، برخی مواد هم هستند که مصرف نکردن آنها می‌تواند شرایط را بهبود بخشد. نوشیدنی‌های شیرین، انواع کیک، شکلات و آبنبات؛ کربوهیدرات‌های تخلیص شده مانند آرد سفید، نان سفید، برنج سفید و پاستای سفید؛ گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده مانند انواع سوسیس و کالباس؛ چربی‌های ترانس و غذاهایی که با روغن‌های ترانس تهیه می‌شوند از قبیل کره، کلوچه‌ها، غذاهای سرخ‌شده، کیک‌های بسته‌بندی و آماده و کره‌های مارگارین جزو موادی هستند که در این گروه از بیماران بهتر است مصرف نشوند.

حالت تهوع شایع‌ترین عارضه شیمی‌درمانی در بیشتر بیماران است که آنها را آزرده‌خاطر می‌کند. مصرف داروهای تجویزی و رعایت برخی اصول ساده می‌تواند این وضع را برای بیماران قابل تحمل‌تر کند. بهتر است بیماران پیش از شیمی‌درمانی، حجم غذای کم و سبکی میل کنند. خالی بودن شکم هنگام درمان ممکن است حالت تهوع را تشدید کند. بهتر است از غذاهای مورد علاقه در این مدت استفاده کنند. برنج، نان و سیب‌زمینی برای بیماران قابل تحمل‌تر است. نوشیدن مقادیر کافی آب و مایعات می‌تواند کمک‌کننده باشد. چای‌های گیاهی، آب، نوشیدنی‌های ورزشی و آب‌میوه‌های رقیق بهترین گزینه برای نوشیدنی‌های کافئین‌دار و گازدار به شمار می‌روند. این قبیل بیماران بهتر است برای تغذیه بهتر، در طول درمان تحت نظر یک پزشک تغذیه قرار گیرند.

..