

السرطان والتغذية

نصائح للأكل لمرضى السرطان خلال وبعد العلاج



السرطان والتغذية

إعداد
مكتب التسويق والاتصالات
مركز الحسين للسرطان
عمان- الأردن

المحتويات:

٣	طعامك جزء أساسي من علاجك
٣	قبل بدء العلاج.
٤	الأعراض الجانبية التي تؤثر على تناولك للطعام.
٤	التغذية المقترحة قد تختلف بالنسبة لمرضى السرطان.
٥	كيف تحضر نفسك لعلاج السرطان.
٥	تناول الغذاء الصحي.
٦	التعامل مع مشاكل الأكل خلال العلاج.
٧	التأقلم مع الأعراض الجانبية للعلاج.
٧	فقدان الشهية.
٨	فقدان الوزن.
٨	زيادة الوزن.
٩	تقرحات الفم والحنجرة.
١٠	جفاف الفم.
١١	مشاكل الأسنان واللثة وعلاجه.
١٢	التغير في حاسة الذوق أو الشم.
١٢	الغثيان.
١٤	التقيؤ.
١٥	الإسهال.
١٦	نظام غذائي خاص للإحتياجات خاصة.
١٦	عدم تحمل اللاكتوز.
١٦	الإمساك
١٧	التعب والإكتئاب
١٧	الوقاية من الأمراض التي قد يسببها الطعام
١٨	الفيتامينات والمعادن الإضافية: هل تساعد؟
١٨	ماذا عن العلاج البديل؟
١٩	بعض النصائح لمن يعتنون بالمرضى.
٢٠	بعد إنتهاء العلاج.
٢١	الوصفات الغذائية



السرطان والتغذية

نصائح لمرضى السرطان خلال وبعد العلاج



طعامك جزء أساسي من علاجك

طعامك جزء أساسي من علاجك من مرض السرطان، فتناول الأنواع الصحيحة من الطعام قبل وخلال وبعد العلاج تساعد على تحسين شعورك والمحافظة على قوتك.

المعلومات المقدمة في هذا الكتيب سوف تساعدك لتتعرف أكثر على حاجاتك الغذائية خلال العلاج وتساعدك على التأقلم مع الأعراض الجانبية التي قد تؤثر على الأكل، وهي مخصصة لمرضى السرطان وعائلاتهم ومن يعتنون بهم وقد تم جمعها بالإعتماد على خبرات العاملين الصحيين ومن المرضى وعائلاتهم.

قبل بدء العلاج

عندما تم تشخيص إصابتك بالسرطان، تحدث معك الطبيب عن خطة العلاج التي إما أن تكون الجراحة أو العلاج بالأشعة أو العلاج الكيماوي أو العلاج بالهرمونات، أو قد تكون عن طريق دمج عدة أنواع من هذه العلاجات معا.

جميع أساليب العلاج السابقة تعمل على القضاء على الخلايا السرطانية. وخلال هذه العملية قد تتضرر بعض الخلايا السليمة خلال هذه العملية. وهذا الذي يؤدي إلى ظهور الأعراض الجانبية للعلاج.

الأعراض الجانبية التي تؤثر على تناولك للطعام تتضمن

- فقدان الشهية
- تغير في الوزن (نقصان أو زيادة في الوزن)
- تقرحات في الفم أو الحنجرة
- جفاف في الفم
- مشاكل في الأسنان واللثة
- تغير في حاسة الذوق أو الشم
- غثيان/ تقيؤ
- إسهال
- عدم تحمل اللاكتوز
- إمساك
- تعب و/ أو إكتئاب

قد تظهر لديك بعض من هذه الأعراض أو قد لا تعاني من أي منها. هناك العديد من العوامل التي تحدد إصابتك بأي منها ومدى جدتها. هذه العوامل تتضمن نوع السرطان، والعضو الذي تتم معالجته، ونوع وفترة العلاج وجرعة العلاج. الخبر الجيد هنا أن الأعراض الجانبية يمكن غالباً السيطرة عليها بشكل جيد، ومعظم الأعراض الجانبية تزول عند الإنتهاء من العلاج. سيخبرك طبيبك أو الممرضة المسؤولة عن الاعراض الجانبية المحتملة خلال فترة علاجك وكيفية التعامل معها.

التغذية المقترحة قد تختلف بالنسبة لمرضى السرطان

التغذية المقترحة لمرضى السرطان تختلف كثيراً عن التوصيات المعتادة للأصحاء. قد يكون هذا الأمر محير للعديد من المرضى لأنها تتعارض عما يسمعون به دائماً. فتوصيات التغذية عادة تركز على الإكثار من الفاكهة، والخضروات، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة وأنواع الحبوب الأخرى مثل الذرة والأرز، وتتضمن كمية معتدلة من اللحوم ومنتجات الألبان مع التقليل من الدهون، السكر، الكحول والملح. سوف نتحدث أكثر حول هذه التوصيات عندما نتكلم عن التغذية في فترة ما بعد إنتهاء العلاج.

التغذية المقترحة لمرضى السرطان قد تركز على تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية المرتفعة مع التأكيد على أهمية الحصول على البروتينات، لذلك فالتوصيات قد تدعو إلى تناول المزيد من الحليب، الكريما، الجبنه والبيض المسلوق، أو قد تتضمن زيادة استخدام الصلصات والمرق أو تغيير طريقة طهي الطعام باستخدام كمية أكبر من الزبدة، والمرجرين، أو الزيت. وأحياناً أخرى تنصح التوصيات بالتقليل من بعض الأغذية الغنية بالألياف، لأنها من الممكن أن تزيد من بعض الأعراض الجانبية مثل الإسهال أو تقرحات الفم.

توصيات التغذية لمرضى السرطان مختلفة لأنها مُعدّة لمساعدة الجسم على إكتساب القوة وعلى تحمل أعراض إصابتك بالمرض والأعراض الجانبية للعلاج. عندما تكون بصحة جيدة فإن تناول الطعام المغذي ليس بمشكلة. ولكن خلال علاج السرطان من الممكن أن يصبح هذا نوع من التحدي خاصة إذا كنت تعاني من الأعراض الجانبية أو ببساطة لأنك تحس بمتاعب المرض.

كيف تحضر نفسك لعلاج السرطان

قبل أن تبدأ بالعلاج من الصعب معرفة فيما إذا كنت ستعاني من أي من الأعراض الجانبية للعلاج وكيف ستشعر. إحدى الطرق لتحضير نفسك هي بأن تركز إهتمامك على نفسك بحيث يكون وضعك النفسي على أحسن حال وترتكز إهتمامك على العلاج وكيف أنك ستتحسن بعد إنتهائه.

فكر بإيجابية

- لا تظهر عند العديد من المرضى أعراض جانبية تؤثر على الأكل وإن وجدت تكون بسيطة ومعظمها تنتهي عند الإنتهاء من العلاج، ويوجد اليوم العديد من الأدوية التي تسيطر على مثل هذه الأعراض بشكل فعال.
- كن إيجابياً. تحدث عن مشاعرك، وتعرّف أكثر على طبيعة مرضك وعلى العلاج، وحدد طرقاً للتأقلم. كل هذه الأمور تساعد على التقليل من الإزعاج والقلق وتشعرك أنك مسيطر على الوضع وتساعدك على الحفاظ على شهيتك للطعام.
- حاول أن تأكل حتى لو كان عندك مشاكل عند الأكل، ففي بعض الأيام سيكون الطعام متعة بالنسبة لك.

تناول الغذاء الصحي

- الغذاء الصحي ضروري لتمكين الجسم من العمل بكفاءة، ويصبح أكثر أهمية بالنسبة لمرضى السرطان
- تناول الأطعمة الصحية فهذا يعني أنك ستبدأ العلاج ولديك مخزون إحتياطي يُمكنك من الحفاظ على قوتك، ويحمي أنسجة الجسم من التلف، ويعيد بناء الأنسجة ويحافظ على قدرة الجسم الدفاعية ضد الأمراض المعدية.
- الأشخاص الذين يتناولون طعامهم بشكل جيد هم أكثر قدرة على التصدي لأعراض المرض الجانبية، وقد تتمكن من التعامل مع جرعات أكبر من بعض أنواع العلاج. فمثلاً نحن نعرف أن بعض أنواع علاج السرطان تكون فعّالة بدرجة أكبر إذا كانت تغذية المريض جيدة وأنه يحصل على كمية كافية من البروتينات والسرعات الحرارية.
- لا تتردد من تجربة أنواع جديدة من الطعام، فبعض الأطعمة التي كنت لا تحبها قد تجد مذاقها جيد خلال فترة علاجك.



التعامل مع مشاكل الأكل خلال العلاج

لا يشكو جميع المرضى من الأعراض الجانبية خلال العلاج، ومعظمها تختفي عند الإنتهاء من العلاج. يمكن السيطرة على الأعراض الجانبية بشكل جيد عن طريق الأدوية الحديثة. تحدث مع طبيبك عن الأعراض الجانبية المحتملة للعلاج وكيف يمكنك مواجهتها.

بعض مشاكل الأكل يسببها العلاج نفسه. وقد يشعر المريض أحياناً بمشكلة في الأكل إذا كان منزعجا، أو قلقا أو خائفا، فالشعور بفقدان الشهية والغثيان هما ردة فعل طبيعية بسبب التوتر العصبي والخوف. عندما تبدأ مرحلة العلاج وتعيش هذه المرحلة على حقيقتها سيصبح لديك مقدرة أكبر على توقع ما سيحصل وكيف ستكون ردة فعلك، وسوف يتحسن وضعك النفسي وبالتالي يتراجع قلقك وتحسن شهيتك للأكل.

عندما تكون في المستشفى أو تحت العلاج، تحدث مع طبيبك أو الممرضة أو أخصائي التغذية فهم بإستطاعتهم الإجابة على أسئلتك وتقديم مقترحات لبعض الوجبات الأساسية وبعض أنواع الأطعمة، والوجبات الخفيفة وكيفية التعامل مع أي مشكلة تتعلق بالأكل لديك. بإمكانك أيضا التحدث معهم إذا صادفتك بعض المشاكل خلال فترة النقاهة، وأسألهم عن تجارب المرضى الآخرين الذين مروا بهذه التجربة وكيف تعاملوا معها.

تذكر أنه ليس هناك قواعد ثابتة للتغذية خلال علاج السرطان.

. فبعض المرضى يستمرون في الإستمتاع بالأكل والحفاظ على شهيتهم للطعام خلال معظم فترة علاجهم، والبعض الآخر قد تمر عليهم أيام لا يرغبون فيها بالأكل بتاتا، حتى أن مجرد تفكيرهم بالطعام يجعلهم يشعرون بالمرض. نقدم لك هنا بعض الأفكار حول التغذية خلال العلاج:

- إذا رغبت في الأكل ، حاول أن تكون وجبتك الرئيسية أو الخفيفة تحتوي على قدر كاف من البروتينات والسرعات الحرارية لأن هذا يجعلك قويا ، ويقي أنسجة الجسم من التلف ويعيد بناء الخلايا التي قد تكون تضررت نتيجة العلاج.
- يجد العديد من المرضى أن شهيتهم للطعام تكون أفضل في الصباح. فإذا كنت منهم فعليك إستغلال هذه الفرصة وتناول وجبة طعام أكبر. إجعل وجبتك الصباحية هي الوجبة الرئيسية والوجبات المبنية على السوائل في وقت لاحق.
- إذا كنت تشعر أنك مريض ولا تستطيع أن تتناول إلا نوع أو نوعين من الطعام ، فخذ ما تستطيع حتى تتوفر عندك الرغبة في تناول أنواع أخرى من الطعام. حاول تناول الوجبات الغذائية المبنية على السوائل للحصول على البروتينات والسرعات الحرارية
- إذا شعرت بعدم قدرتك على الأكل نهائيا في أحد الأيام، فلا تقلق وساعد نفسك قدر المستطاع من أجل أن تتحسن حالتك. عد إلى تناول الطعام فور رغبتك بذلك، ومن المهم جدا اخبار طبيبك إذا لم تشعر بالتحسن خلال يومين.
- حاول أن تشرب كمية كافية من السوائل خاصة في الأيام التي لا تجد فيها عندك رغبة في تناول الطعام، فالماء ضروري للجسم من أجل القيام بوظائفه الأساسية، فني حصولك على السوائل تكون قد حصلت على الكمية الكافية من الماء التي يحتاجها الجسم. وهي لمعظم البالغين 6-8 أكواب من السوائل يوميا. حاول أن تحمل معك قارورة من الماء خلال اليوم فهذا قد يجعلك تتعود على شرب السوائل .

التأقلم مع الأعراض الجانبية للعلاج

هذا الجزء يقدم مقترحات عملية للتأقلم مع الأعراض الجانبية للعلاج التي قد تؤثر على الأكل والتي ساعدت مرضى آخرين على التعامل مع نفس مشاكل الأكل التي قد تصادفك. حاول ان تجرب جميع هذه الطرق لتتوصل إلى أفضل طريقة تناسبك وشارك عائلتك وأصدقائك مِمَّن يُحَضِّرُ لك وجبات الطعام بإحتياجاتك الخاصة واجعلهم يشعرون أنك تقدر إهتمامهم ودعمهم.

فقدان الشهية

إن فقدان الشهية أو ضعف الشهية أحد أكثر المشاكل المألوفة التي تظهر مع مرض السرطان وعلاجه. لا أحد يعرف بالضبط سبب فقدان الشهية. فقد تكون بسبب المرض نفسه أو بسبب العلاج أو بسبب الإنفعالات مثل الخوف أو الإكتئاب. إسأل الممرضة أو العامل الإجتماعي عن طريقة للتخفيف من هذه الصعوبات الإنفعالية. الأثار الجانبية للعلاج مثل الغثيان، القيء أو التغير في مذاق أو رائحة الطعام تجعل الشخص لا يرغب في الأكل أحيانا. إذا كان هذا هو السبب تحدث مع طبيبك أو الممرضة لمساعدتك على السيطرة على الوضع.

فقدان الشهية لا يتجاوز يوم أو يومين عادة بالنسبة لبعض الأشخاص، وبالنسبة للبعض الآخر فقد تطول المدة أكثر. مهما كان السبب، اليك بعض المقترحات التي من الممكن أن تفيدك:

- تناول وجبات صغيرة متعددة على طول اليوم بدل من وجبات كبيرة فهذا يجعلك تأكل أكثر ولا تشعر بالإمتلاء.
- إحتفظ بالوجبات الخفيفة في مكان تستطيع الوصول إليه بسهولة حتى تستطيع تناولها عند رغبتك بذلك. مثل الجبنة، الفطائر، البوظة، زبدة الفستق، الفاكهه والمهلبية. خذ معك وجبة بسيطة عند خروجك من البيت.
- إذا كنت لا ترغب في تناول الوجبات الغذائية الصلبة، فتناول مشروبات العصائر، والشوربات أو السوائل الأخرى تستطيع أن تمنحك السرعات الحرارية والتغذية اللازمة، اما المشروبات التي يدخل فيها الحليب فهي توفر لك البروتين أيضا.
- حاول أن تتناول شيئاً قبل النوم إذا كنت تستطيع ذلك وهذا لن يؤثر على شهيتك للطعام لوجبة اليوم التالي.
- أحيانا تغيير طريقة تحضير الطعام قد يحسّن شهيتك وتستطيع أن تأكل بشكل أفضل. فمثلا إذا كان تناول الفاكهه الطازجة مشكلة، حاول خلط الفاكهه مع الحليب.
- جرب تناول الأطعمة الطرية والبارده أو المتلجة مثل اللبن، خليط الحليب مع الفاكهه أو بوظة التلج.
- إستغل الوقت الذي تكون فيه شهيتك للطعام جيدة وتناول وجبات طعام أكبر. العديد من الأشخاص تكون شهيتهم للطعام أفضل في الصباح بعد أن يكونوا قد ناموا جيدا.
- إشرب كميات قليلة من الماء خلال الطعام لأن كثرتها تجعلك تشعر بالشبع والإمتلاء، إذا رغبت بشرب المزيد من الماء فعليك شربه قبل أو بعد الأكل بنصف ساعة أو ساعة.
- إجعل من وقت تناول الطعام وقتا مريحاً ومُحِبِّباً بالنسبة لك قدر الإمكان.
- الرياضة المنتظمة قد تحسن شهيتك، إستشر طبيبك عن أفضل التمارين الرياضية التي يمكنك ممارستها.

فقدان الوزن

يخسر العديد من مرضى السرطان من وزنهم خلال فترة العلاج. والذي يعود جزء منه إلى تأثير مرض السرطان نفسه على الجسم. و/أو فقدان الشهية للطعام وما ينجم عنه من قلة الأكل بسبب العلاج أو بسبب القلق النفسي.

زيادة الوزن

بعض المرضى يحافظون على وزنهم خلال العلاج. بل قد يزداد وزن البعض منهم. وقد يحدث هذا في حالات الإصابة بسرطان الثدي، البروستات والمبيض والذين يتناولون أدوية معينة أو الذين يخضعون للعلاج الهرموني أو الكيماوي.

من المهم أن لا تفكر بإتباع حمية غذائية فور ملاحظتك الزيادة في وزنك، ولكن تحدث مع طبيبك لمعرفة السبب الذي أدى إلى هذا التغيير. قد تحدث الزيادة في الوزن بسبب بعض أنواع الأدوية المضادة للسرطان التي تجعل الجسم يخزن السوائل بداخله، يكون السبب إحتباس السوائل. إذا كان هذا هو السبب فعندئذ ينصحك الطبيب بالتقليل من كمية الملح في طعامك، وهذا مهم لأن الملح يخزن السوائل في الجسم، وأحياناً قد يصف لك دواءً يُمكن جسمك من التخلص من السوائل الزائدة.

يختلف الأمر عند مرضى سرطان الثدي فأكثر من نصف المرضى قد يزداد وزنهم بدلا من أن ينقص خلال فترة العلاج. لهذا السبب العديد من التوصيات لمرضى سرطان الثدي تركز على تقليل الدهون، وتقليل السعرات الحرارية بشكل يشبه التغذية المقترحة للمرضى بعد إنتهاء العلاج.

زيادة الوزن إذا كانت نتيجة لزيادة الشهية لتناول الطعام وبالتالي زيادة السعرات الحرارية، ولم ترغب في زيادة وزنك، فهذه بعض الأمور التي ستساعدك، تحدث مع أخصائي التغذية للمزيد من المعلومات.

- ركز على تناول الفاكهة، الخضروات والخبز والحبوب.
- تناول اللحوم الخالية من الدهن (لحم البقر أو لحم الخروف، أو الدجاج المنزوع الجلد) ومنتجات الحليب قليلة الدسم (حليب منزوع الدسم أو قليل الدسم ١٪، أو لبن منزوع الدسم ٠٪).
- قلل من إستهلاك الزبدة، المايونيز، الحلويات.
- إختار طرق الطهي المنخفضة الدهون والسعرات الحرارية مثل السلق أو الطهي على البخار.
- لا تتناول الوجبات الخفيفة الغنية بالسعرات الحرارية بين الوجبات الرئيسية.
- مارس التمارين الرياضية.





تقرحات الفم والحنجرة

تقرحات الفم، واللثة الحساسة وتقرحات الحنجرة والمرء تحدث عادة من جراء العلاج بالأشعة، أو العلاج الكيماوي أو الإلتهاب. راجع طبيبك إذا كان لديك تقرح في الفم أو اللثة، للتأكد من أن التقرحات هي نتيجة العلاج وليس لها علاقة بمشكلة في الأسنان، وقد يصف لك دواء لتخفيف ألم الفم والأسنان. سيعطيك طبيب الأسنان نصائح للإعتناء بصحة الفم. بعض أنواع الأطعمة قد تزيد من حساسية الفم وتجعل من المضغ والبلع أمرا صعبا. إذا أحسنت إختيار نوع الطعام الذي تتناوله وحافظت على صحة الفم والأسنان واللثة سيكون الأكل بالنسبة لك سهلا.

واليك بعض الإقتراحات التي من الممكن أن تساعدك.

جرب الأطعمة سهلة المضغ والبلع مثل:

تجنب الأطعمة والمشروبات التي تسبب تحسس في الفم وهي تتضمن:

- خليط الحليب مع الفاكهه
- الموز، صلصة التفاح وغيرها من الفاكهه الطرية
- عصير الخوخ، الأجاص والمشمش
- البطيخ
- جبنة كوتيج، لبن
- بطاطا مهروسة، شعيرية، أرز
- معكرونة وجبنة
- كاسترد، مهلبية، وجيلاتين
- بيض مقلي
- شوفان أو غير ذلك من الحبوب
- خضار مسلوقة ومهروسة مثل البازلاء والجزر.
- لحمة مهروسة
- البرتقال، الجريب فروت، الليمون أو أي فاكهه أو عصير حامض
- عصير أو صلصة البندورة
- الأطعمة المالحة أو كثيرة البهارات
- الخضار النيئة، الخبز المحمص، البسكوت الجاف وكل طعام جاف أو قاس أو خشن
- غسول الفم المحتوي على الكحول

نصائح مفيدة

- طهي الطعام بشكل جيد حتى يصبح طرياً وسهل الأكل.
- قَطِّع الطعام إلى قطع صغيرة.
- استعمل الخلاط أو أي من أدوات المطبخ المناسبة لهرس الطعام.
- اخلط الطعام مع الزبدة، المرجرين، المرق الخفيف أو الصلصة لجعله أسهل للبلع.
- استعمل مصاصة لشرب السوائل.
- تناول الطعام بملعقة صغيرة كملاعق الأطفال.
- تناول طعامك بارداً أو بدون تسخين لأن الطعام الساخن يؤلم الفم والحنجرة الحساسة.
- حاول تناول الشوربة الدافئة أو المرققة المألحة فهذا من شأنه أن يربط ويسكن ألم الحنجرة.
- حاول مص مكعبات صغيرة من الثلج .
- إذا كان البلع صعباً، حاول إمالة رأسك إلى الخلف أو إلى الأمام فقد يساعدك هذا على البلع.
- إذا كانت أسنانك أو اللثة متقرحة، قد ينصحك طبيب الأسنان باستخدام منتجات خاصة لتنظيف أسنانك.
- مضمضة الفم المتكررة بالماء تزيل بقايا الطعام والبكتيريا وتُعَجِّل في الشفاء.
- استفسر من طبيبك عن حبوب مص أو عن البخاخات ذات التخدير الموضعي التي تساعدك على الأكل بدون ألم.

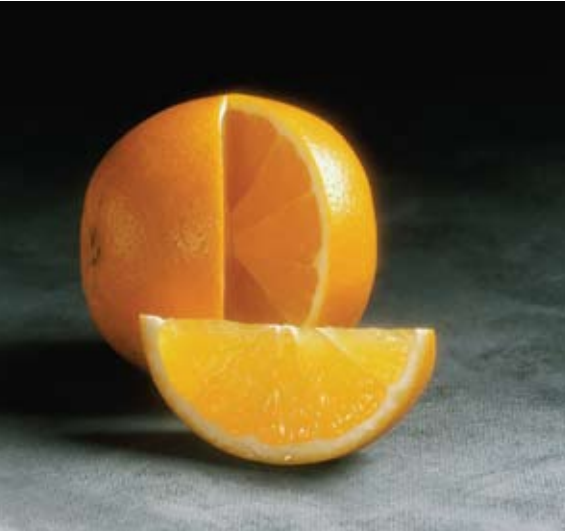
جفاف الفم

العلاج الكيماوي وعلاج الأشعة لمنطقة الرأس والرقبة يقللان من تدفق اللعاب ويسبب جفاف الفم. ونتيجة لذلك يصبح مضغ الطعام وبلعه أمراً صعباً. وقد يُغيّران من طعم الطعام. بعض الأفكار التي ذكرت سابقاً عند الحديث عن تقرح الفم قد تساعد أيضاً عند وجود مشكلة الجفاف في الفم والحنجرة . النصائح التالية قد تساعدك على مواجهه مشكلة جفاف الفم.

- خذ رشفة من الماء عند الأكل كل عدة دقائق فهذا يجعل البلع والكلام أسهل. حاول أن تحمل معك قارورة من الماء أينما ذهبت.
- حاول تناول الأطعمة أو المشروبات الحلوة مثل عصير الليمون فهذه الأطعمة تزيد من إفراز اللعاب في الفم (لا تجرب هذه الطريقة إذا كان فمك حسّاس أو حنجرتك ملتهبة فهذا يزيد الوضع سوءاً).
- مَص الحلويات الصلبة أو بوظة الثلج أو مضغ العلكة يزيد من إفراز اللعاب.
- تناول الأطعمة الطرية أو المهروسة التي يكون بلعها سهلاً.
- حافظ على رطوبة شفثيك باستخدام مرهم للشفاة.
- أضافة الصلصات والمرق إلى طعامك يجعل بلعها أسهل.
- إذا كانت مشكلة جفاف الفم صعبة، إسأل طبيبك أو طبيب الأسنان عن منتجات لوقاية وحماية وترطيب الفم والحنجرة، والتي تسمى أحياناً "اللعاب الإصطناعي" .

مشاكل الأسنان واللثة وعلاجه

- تأكد من إعلام طبيبك إذا كنت تعاني من أي مشكلة في الأسنان.
- راجع طبيب الأسنان بانتظام. وقد يحتاج المرضى الذين يتلقون علاج بالأشعة لمنطقة الرأس والرقبة لزيارة طبيب الأسنان أكثر من المعتاد.
- استعمل فرشاة أسنان ناعمة، أطلب من طبيبك أو الممرضة أو طبيب الأسنان أن يقترح عليك نوع فرشاة الأسنان و/أو معجون أسنان إذا كانت اللثة حساسة.
- مضمض فمك بماء فاتر عندما تكون اللثة والفم متقرحة.
- إذا تناولت أطعمة حلوة أو تلتصق بالأسنان فتأكد من غسل أسنانك أو على الأقل المضمضة. حاول تناول الحلويات الخالية من السكر، لكن بعض أنواع الحلويات الخالية من السكر قد تسبب الإسهال عند بعض الأشخاص. إذا كان الإسهال مشكلة بالنسبة لك فقلل من تناولها.



التغيير في حاسة الذوق أو الشم

خلال فترة المرض والعلاج قد تتغير حاسة الذوق أو الشم. العلاج الكيماوي، أو العلاج بالأشعة أو السرطان نفسه قد يسبب هذه المشاكل، فبعض الأطعمة خاصة باللحوم أو الأغذية الغنية بالبروتين قد يصبح طعمها مرّاً أو مثل طعم المعدن، وستفقد العديد من الأطعمة مذاقها. كما أن مشاكل الأسنان قد تؤدي إلى التغيير في مذاق الطعام. تنتهي هذه المشكلة عند العديد من المرضى عند الإنتهاء من العلاج.

لا توجد طريقة محددة لتجنب الشعور بالتغيير في حاسة الذوق أو الشم لأن كل شخص يتأثر بالمرض والعلاج بطريقة مختلفة. (إذا كنت تعاني من مشكلة التقرحات في الفم، في اللثة أو تقرحات في الحنجرة تحدث مع طبيبك، أو الممرضة أو أخصائي التغذية فهم بإستطاعتهم مساعدتك).

النصائح التالية قد تساعدك للتغلب على هذه المشكلة

- اختر وحضّر الأطعمة التي تجد منظرها ورائحتها طيبة.
- إذا كان طعم أو رائحة اللحوم الحمراء تزعجك، جرب أن تتناول اللحوم البيضاء مثل الدجاج، والديك الرومي والبيض أو منتجات الحليب.
- حاول نقع اللحوم، الدجاج أو الأسماك بعصير الفاكهة الحلو، الصلصات الحلوة أو الحامضة.
- استخدم كميات قليلة من مطيبات الطعام المحففة مثل الحبق، الزعتر، إكليل الجبل (الحصلبان).
- تناول كعكة البرتقال أو الليمون، فمثلا كعكة كسترد الليمون قد يكون طعمها طيباً وأيضاً تزودك بالبروتينات والسعرات الحرارية (إذا كنت تعاني من تقرحات في الفم أو الحنجرة فإن المأكولات الحامضة قد تسبب لك الألم والإنزعاج).
- إذا كانت رائحة الطعام تزعجك فلا تتناول الأطعمة الساخنة، ولتكن التهوية مناسبة في المطبخ. غط أواني الطبخ أثناء الطبخ، وبإمكانك تحضير الطعام خارج المنزل عندما يكون الجو مناسباً.
- راجع طبيب الأسنان للتغلب على المشاكل الناجمة عن الأسنان التي من شأنها أن تؤثر على حاسة الذوق أو حاسة الشم لرائحة الطعام.
- إسأل طبيبك أو طبيب الأسنان عن غسول للفم وكيفية الإعتناء بصحة الفم.

الغثيان

الغثيان مع قيء أو بدونه هو عارض جانبي مصاحب للجراحة، أو العلاج الكيماوي، أو علاج الأشعة أو المرض بعد ذاته أو أمراض أخرى ليس لها علاقة بالسرطان قد تسبب الغثيان. بعض المرضى يشعرون بالغثيان أو القيء بعد العلاج، وآخرون يصابون به بعد يومين أو ثلاثة أيام من تلقي العلاج، ومنهم من لا يشعر بالغثيان بتاتا. بالنسبة للمرضى الذين يصابون بالغثيان فهو ينتهي بعد الإنتهاء من العلاج. يوجد اليوم أدوية فعالة للسيطرة على هذا العارض. وهذه الأدوية عادة تعطى عند بداية جلسة العلاج الكيماوي لمنع الغثيان.

مهما كان السبب فالغثيان يمنعك من الحصول على كمية كافية من الطعام والغذاء اللازم، هنا بعض النصائح التي من الممكن أن تساعدك:

جرب الأطعمة الخفيفة على المعدة مثل

- الخبز المحمص، البسكوت الجاف.
- اللبن
- الفاكهه المهروسة المتلجة
- الكريما، الأرز أو الشوفان
- البطاطا المسلوقة، الأرز أو الشعيرية
- الدجاج منزوع عنه الجلد ويكون مشوياً أو مطبوخاً وليس مقلياً
- فواكه معلبة مثل الخوخ أو أي نوع من الفاكهه أو الخضار الطرية.
- السوائل النقية
- قطع من الثلج
- المشروبات المحتوية على الكربونات مثل الكولا أو السبرايت

تجنب ما يلي

المأكولات الدسمة، أو الدهنية أو المقلية
المأكولات الحلوة جدا مثل البسكوت أو الكعك
الطعام الحار أو الذي يحتوي على بهارات.
الطعام الذي له رائحة قوية

- إسأل طبيبك عن دواء لمنع الغثيان للسيطرة على الغثيان ومنع القيء.
- تناول كميات قليلة من الطعام وبيبء، تناول طعامك قبل إحساسك بالجوع لأن الجوع يجعل إحساسك بالغثيان أقوى.
- إذا كان الغثيان يجعل من بعض الأطعمة غير مستساغة، فتناول الأطعمة التي تتقبلها نفسك ولا تسبب لك هذا الشعور.
- لا تتناول طعامك في غرفة حارة أو خانقة أو بها رائحة طبخ أو قلي قوية قد تزعجك.
- اشرب كمية قليلة من السوائل مع الوجبة لأن الإكثار منها يشعرك بالإنتفاخ.
- اشرب كمية قليلة من السوائل على إمتداد اليوم، جرب إستخدام المصاصة لهذا الغرض.
- تناول الطعام أو الشراب البارد أو بنفس درجة حرارة الجو لأن الطعام الساخن قد يسبب لك الغثيان.
- لا تجبر نفسك على أكل الأطعمة التي تحبها عندما تكون مصاباً بالغثيان فهذا قد يفقد طعامك الفضل أهميته.
- إسترح بعد الوجبة، لأن النشاط والحركة يبطء في عملية الهضم، من المفضل أن تستريح بوضع الجلوس لمدة ساعة بعد الأكل.
- إذا شعرت بالغثيان في الصباح فبإمكانك تناول قطعة من الخبز المحمص أو البسكوت الجاف قبل النهوض من الفراش.
- إرتدي ملابس واسعة.
- إذا كنت تصاب بالغثيان بسبب العلاج الكيماوي أو علاج الأشعة تجنب الأكل لمدة ساعة أو ساعتين قبل العلاج.
- حاول أن تعرف متى تصاب بالغثيان وما الذي سبب ذلك (طعام معين، حدث معين، المحيط) إذا كان ممكناً قم بتغيير برنامجك أو نظامك الغذائي ، وأخبر طبيبك أو الممرضة بذلك.





التقيؤ

يحدث التقيؤ عادة بعد الغثيان وقد يكون نتيجة العلاج، أو روائح الطعام، أو وجود غازات في المعدة أو الأمعاء، أو بسبب الحركة. وبعض الأشخاص يتأثر بالحيط كالمستشفى مثلا. كما هو الحال في الغثيان، يصاب بعض الأشخاص بالقيء بعد العلاج، والبعض الآخر قد يصاب به بعد يوم أو أكثر من تلقي العلاج.

إذا كان القيء شديداً وإستمر لأكثر من يوم أو يومين فمن الضروري أخبار طبيبك فقد ينصحك بتناول أدوية مضادة للقيء للسيطرة على الغثيان والقيء.

إذا إستطعت السيطرة على الغثيان تستطيع منع القيء عادة، لكن أحيانا لا تستطيع السيطرة على أي منهما. تمارين الإسترخاء أو الأدوية قد تساعدك في التغلب عليهما، فالتنفس العميق المنتظم مع التركيز بهدوء يمكن الإستفادة منه والقيام به في أي مكان تقريبا. إذا حدث قيء جرب هذه الإقتراحات لمنع حصوله في المستقبل:

- لا تأكل أو تشرب إلا بعد السيطرة على القيء.
- عندما تسيطر على القيء جرب تناول كميات قليلة من السوائل الخفيفة مثل الماء أو مرق لحم البقر. إبدأ بملعقة صغيرة كل ١٠ دقائق، ثم ملعقة واحدة كبيرة كل ٢٠ دقيقة وأخيرا ملعقتين كبيرتين كل ٣٠ دقيقة.
- جرب تناول نظام غذائي يعتمد على السوائل الخفيفة أو على الغذاء اللين عندما تستقر حالتك، إستمر في تناول كميات قليلة حتى تتحسن حالتك ثم بإمكانك العودة إلى غذائك السابق. إذا وجدت صعوبة في هضم الحليب فتستطيع تجربة الغذاء اللين بدلا من الإعتماد على السوائل الخفيفة لأن التغذية بالإعتماد على السوائل الخفيفة يعني الإكثار من تناول الحليب ومنتجاته.

الإسهال

الإسهال قد يكون له أسباب عديدة، فمنها العلاج الكيماوي، والعلاج بالأشعة لمنطقة البطن، الأمراض المعدية، والحساسية لبعض أنواع الطعام والقلق النفسي. تحدّث مع طبيبك ليتعرف على سبب الإسهال حتى يتمكن من علاجه بنجاح.

خلال الإسهال، يمر الطعام بسرعة خلال الأمعاء قبل أن يتمكن الجسم من إمتصاص الفيتامينات، والأملاح المعدنية والماء. وهذا قد يسبب الجفاف. الجفاف يعني أن الجسم لا يحصل على كمية كافية من الماء ليتمكن من القيام بوظائفه. الإسهال المستمر أو الحاد يمكن أن يسبب مشاكل، لذلك عليك الإتصال بطبيبك إذا كان الإسهال حادا أو إستمر لأكثر من يومين. وهنا بعض النصائح للتغلب على الإسهال:

- اشرب المزيد من السوائل لتعويض ما تفقده بسبب الإسهال.
- تناول وجبات طعام صغيرة وعديدة خلال اليوم بدلا من ثلاث وجبات كبيرة.
- أكثر من تناول الأطعمة والسوائل التي تحتوي على الصوديوم والبوتاسيوم اللذين يفقدهما الجسم عند الإسهال، وهما مهمان ليتمكن الجسم من القيام بوظائفه. يعتبر مرق لحم البقر أو الشوربة الخالية من الدسم مصدر جيد غني بالصوديوم، أما بالنسبة للبوتاسيوم فيعتبر الموز، والمشمش، والخوخ وخلاصة الفاكهه والبطاطا المسلوقة أو المهروسة أيضا مصادر غنية بهذا المعدن. المشروبات الغازية تحتوي على الصوديوم والبوتاسيوم ولا تسبب الإسهال.



- جرب تناول الأطعمة التالية
اللبن، جينة الكوتيج
الأرز، الشعيرية أو البطاطا
البيض المسلوقة الجامد
الخبز الأبيض
قطع الفاكهه المعلبة أو الخضار المطبوخة جيدا
لحوم الدجاج أو الحبش (بدون جلدة) واللحوم الطرية الخالية
من الدهن أو السمك وأكلها مسلوقة أو مشويه وليست مقلية

- تجنب ما يلي
الأطعمة الدسمة الغنية بالدهون أو المقلية فهي تزيد من حالة
الإسهال
الخضروات غير الناضجة والحبوب والفاكهه الغير مقشرة
الخضروات الغنية بالألياف مثل البروكلي، الذرة، الحبوب
الجافة، الملقوف، البازيلاء والزهر

- تجنب الأطعمة أو المشروبات الباردة أو الساخنة جدا وتناول السوائل التي تكون بدرجة حرارة الغرفة
- قلل من تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافئين مثل القهوة وبعض أنواع الصودا، والشوكولاته
- إذا حصل عندك إسهال مفاجيء فعليك تناول السوائل لمدة ١٢-١٤ ساعة، فهذا يساعد على راحة الأمعاء ويعوض الجسم عن السوائل التي يفقدها بسبب الإسهال. تأكد من إخبار طبيبك أو الممرضة بهذه المشكلة.
- كن حذرا عند شرب الحليب أو منتجاته لأن اللاكتوز (سكر الحليب) الموجود في الحليب قد يزيد من الإسهال. ومع ذلك فمعظم الأشخاص يستطيعون تناول كميات قليلة (١/٢ كوب أو كوب) من الحليب أو منتجاته.

نظام غذائي خاص للإحتياجات الخاصة

عندما يكون لك إحتياجات خاصة بسبب السرطان أو العلاج، قد يصف لك الطبيب أو أخصائي التغذية نظام غذائي خاص بك. فمثلاً يعتبر الغذاء اللين مناسب إذا كان هناك تقرحات في الفم، الحنجرة، أو المريء أو المعدة. وقد تحتاج إلى إتباع نظام غذائي يحتوي على لاكتوز منخفض إذا كان العلاج يسبب لك صعوبة في هضم منتجات الحليب. يوجد أيضاً أنظمة خاصة أخرى مثل الوجبات المبنية بالكامل على السوائل أو قليلة الألياف.

بعض أنواع الأنظمة الغذائية الخاصة متوازنة ويمكن إتباعها لفترة طويلة من الزمن. بعضها الآخر يجب إتباعه لعدة أيام فقط لأنه لا يستطيع توفير التغذية المناسبة للجسم لفترة طويلة. إذا كنت تظن أنك تحتاج إلى حماية خاصة تحدث مع طبيبك وأخصائي التغذية لتستطيعوا معاً تكوين نظام غذائي خاص بك. تحدث مع طبيبك وأخصائي التغذية إذا كان لديك مشاكل صحية أخرى مثل السكري أو أمراض الكلى أو القلب.

عدم تحمل اللاكتوز (سكر الحليب)

عدم تحمل اللاكتوز يعني أن الجسم لا يستطيع هضم أو إمتصاص سكر الحليب المعروف باللاكتوز. الحليب ومنتجات الحليب (مثل الجبنه والبطوة) والأطعمة التي يضاف إليها الحليب (مثل المهلبيه) تحتوي على اللاكتوز. عدم تحمل اللاكتوز قد يظهر بعد العلاج ببعض أنواع المضادات الحيوية أو مع العلاج بالأشعة للمعدة أو مع أي علاج يؤثر على الجهاز الهضمي وذلك نتيجة أن الجزء المسؤول عن هضم اللاكتوز في الأمعاء قد لا يعمل بشكل طبيعي خلال العلاج. أعراض عدم تحمل اللاكتوز (غازات، ألم في البطن، إسهال) عند بعض الأشخاص تختفي بعد عدة أسابيع أو أشهر من إنتهاء العلاج أو عندما تتعافى الأمعاء. لكن أشخاص آخرين قد يحتاجون إلى تغير دائم في عادات الأكل إذا كنت تعاني من هذه المشكلة قد ينصحك الطبيب بإتباع نظام غذائي خاص يحتوي على أطعمة قليلة اللاكتوز لأطعمة تحتوي على اللاكتوز. تحدث مع أخصائي التغذية عن كيفية إتباع هذا النظام الغذائي. قد تجد في بعض المحلات التجارية منتجات تحتوي على اللاكتوز بنسب بسيطة.

الإمساك

بعض الأدوية المضادة للسرطان أو أنواع أخرى من الأدوية مثل أدوية مسكنات الألم قد تسبب الإمساك. الإمساك قد يحدث أيضاً إذا كان النظام الغذائي يفتقر إلى السوائل أو الألياف. أو إذا كنت في الفراش لفترة طويلة.

هنا بعض الإقتراحات لمنع ومعالجة الإمساك:

- إشرب كمية كافية من السوائل على الأقل 8 أكواب يوميا، فهذا يساعد على ليونة البراز.
- تناول مشروب ساخن نصف ساعة قبل موعدك المحدد لدخول الحمام.
- تحدث مع طبيبك إذا كان بإمكانك زيادة كمية الألياف في نظامك الغذائي (هناك بعض أنواع السرطان لا ينصح فيها بالأغذية التي تحتوي على الألياف) تناول الأطعمة التي تحتوي على الحبوب مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، والفاكهه المجففة، والشوفان، وحب القمح، والفاكهه والخضروات الطازجة، والحبوب الجافة، وقشور البطاطا. تأكد من شرب كمية كافية من السوائل لمساعدة الألياف على العمل.
- قم بممارسة التمارين الرياضية يوميا. إستشر طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي حول نوع التمارين الرياضية التي تستطيع ممارستها.

إذا لم تستد من هذه النصائح تحدث مع طبيبك ليصف لك دواءً مسهلاً، لا تتناول أي ملين للإمساك بدون إستشارة طبيبك.

التعب والإكتئاب

تعتبر جميع طرق علاج مرض السرطان بأنها قوية ومتعبة للجسم، وقد تستمر لعدة أسابيع أو أشهر ومنها ما قد يسبب الإزعاج وعدم الراحة أكثر من المرض نفسه. يشعر بعض المرضى بالإرهاق والإكتئاب وعدم القدرة على التركيز بعد الخضوع للعلاج. ويعود ذلك إلى عدة أمور منها قلة الأكل، الخمول، إنخفاض كريات الدم الحمراء، قلة النوم والأعراض الجانبية للأدوية. من المهم بالنسبة لك بحث هذا الموضوع مع طبيبك. ومفيد معرفة السبب لتستطيع معالجته.



- التعب والإكتئاب ليست مشاكل متعلقة بالأكل، ولكنها قد تؤثر على إستمتاعك بالأكل. هنا بعض النصائح لتساعدك
- تحدث مع الممرضة أو العامل الإجتماعي عن مشاعرك ومخاوفك وانفعالاتك، فهذا يسهل البحث عن طرق لحلها والتخلص من خوفك وقلقك ورفع معنوياتك.
- تعرّف أكثر على نوع علاجك والآثار الجانبية المحتملة وطرق التكيف. فهذا يشعرك بأنك مسيطر على الأمور ولا تخف من التحدث مع طبيبك وطرح أسئلتك.
- تأكد من حصولك على قدر كاف من الراحة.
- خذ عدة غفوات من النوم خلال اليوم بدلا من النوم لمرة واحدة لفترة طويلة.
- خطط ليومك بحيث يحتوي على فترات للراحة.
- اجعل من وقت الراحة وقتا خاصا تستطيع فيه القراءة أو مشاهدة برنامج تلفزيوني وأنت تجلس على كرسي مريح.
- قم بعامالك اليومية بالتدرج ولا تمارس الأعمال الصعبة أو التي تتعبك.
- تناول أطعمتك المفضلة في الأوقات غير المرتبطة بجلسات العلاج، بهذه الطريقة لا يرتبط طعامك المفضل بفترة تكون فيها متعب أو قلق.
- حاول ممارسة نوع خفيف من الرياضة أو المشي فقد وجد البعض أن هذه الطريقة تقلل من التعب وترفع معنويات الشخص.

الوقاية من الأمراض التي قد يسببها الطعام

- جميع الأدوية المستخدمة في علاج مرض السرطان تُضعف جهاز المناعة لأنها تؤثر على قدرة الجسم على إنتاج كريات الدم البيضاء، وهي الكريات التي تتصدى لكل أنواع العدوى التي يتعرض لها الجسم، لذلك على مرضى السرطان الإهتمام بأنفسهم لتجنب إصابتهم بالأمراض المعدية أو بالأمراض التي قد يسببها الطعام. وهنا بعض النصائح لمنع الإصابة بهذه الأمراض.
- اغسل الفاكهه والخضروات النيئة جيدا، إفرك سطحها الخشن كما هو الحال في قشر الليمون قبل تقطيعها، وإذا كنت لا تستطيع غسلها جيدا (مثل التوت مثلا) فامتنع عن أكلها.
 - اغسل يديك والأسطح التي تحضر عليها الطعام جيدا (مثل السكاكين، لوح التقطيع) قبل وبعد تحضير الطعام خاصة بعد تقطيع اللحوم النيئة.
 - تذيوب الثلج عن اللحوم يجب أن يكون داخل الثلاجة وليس على طاولة المطبخ.
 - تأكد من طهي اللحوم والبيض بشكل تام.
 - تجنب المأكولات البحرية القشرية النيئة.
 - تناول العصير ومنتجات الحليب والأجبان المبسترة فقط.

الفيتامينات والمعادن الإضافية – هل تساعد؟

العديد من مرضى السرطان يرغبون في معرفة فيما إذا كانت الفيتامينات أو المعادن أو غير ذلك من الأغذية التكميلية تساعد في بناء الجسم ومحاربة السرطان. نحن نعرف أن المرضى الذين يأكلون جيدا خلال فترة علاج السرطان لديهم قدرة أكبر على التأقلم مع المرض ومع الأعراض الجانبية للعلاج. ولكن ليس هناك أي دليل على أن الأغذية التكميلية والعلاج بالأعشاب تستطيع شفاء مرض السرطان أو منع عودة المرض مرة أخرى.

نحن نحثك على الإعتماد على الأطعمة الطبيعية للحصول على احتياجاتك من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأخرى. تحدث مع طبيبك أو الممرضة أو أخصائي التغذية أو الصيدلاني قبل أخذ أي من الفيتامينات أو المعادن المكملة. فالإكثار من بعض أنواع الفيتامينات أو المعادن قد يكون خطراً. الكميات الكبيرة من الفيتامينات مثلًا من الممكن أن تؤثر على فعالية العلاج الذي تخضع له، لا تتناول أي من هذه الأدوية بدون إستشارة وإتبع تعليمات الطبيب.

ماذا عن العلاج البديل؟

قد تكون سمعت أو قرأت عن أنواع متعددة من العلاج التي جربها بعض الأشخاص للشفاء من أمراضهم. يسمى هذا العلاج علاجاً مكملًا عندما يستخدم مع العلاج التقليدي، ويسمى بديلاً عندما يستخدم بدلا عن العلاج التقليدي. يقيم عدد من المراكز الطبية النواحي العلمية للعلاج التكميلي والعلاج البديل لتطوير دراسة علمية واختبارها عملياً، معظم هذه العلاجات لم يتم دراستها بشكل كافٍ وليس لدينا دليل على نجاحها أو أنها آمنة للإستخدام. وهناك علاجات أخرى تمت دراستها ولم يثبت نفعها أو ضررها. من المفضل أن تتحدث مع طبيبك أو الممرضة إذا رغبت بتجريب أي من هذه العلاجات لأن بعضها قد يتعارض مع خطة العلاج أو يضر عند أتباعه مع العلاج التقليدي وهما باستطاعتهم إخبارك عن الدراسات التي أجريت حول هذا الموضوع وهل إتباع هذه الأنظمة آمن أو من الممكن أن يتعارض مع علاجك الأصلي. نحن ننصحك بإتباع خطة العلاج التي وصفها لك الطبيب لأنها خطة علاج موثوق بها وتم إختبار نجاحها. الأشخاص الذين يعتمدون على أساليب العلاج غير التقليدية لوحدها قد يخسرون الوقت الثمين للعلاج ويقللون فرصتهم في السيطرة على المرض والتحسن.



بعض النصائح لمن يعتنون بالمرضى

تستطيع تقديم الكثير لمساعدة صديقك أو شخص تحبه خلال فترة علاجه من مرض السرطان، هنا بعض الأمور التي تساعدك على ذلك:

- حضر نفسك الى أن حاسة الذوق عند المريض قد تتغير من يومٍ إلى آخر، فأحياناً يجد طعامه المفضل سيء المذاق، وأحياناً أخرى يستطيع تناول الطعام الذي لم يستطع تحمل طعمه في اليوم السابق.
- ضع الطعام في أماكن يسهل الوصول إليها فمثلاً ضع صلصة التفاح أو المهلبية مع ملعقة على طاولة بجانب الفراش إذا لم يشعر المريض أنه بخير في ذلك اليوم.
- حضر الطعام أو الوجبات الخفيفة بحيث تكون جاهزة عندما يرغب المريض بتناولها.
- حضر نفسك أن المريض لا يستطيع أحياناً إلا أن يتناول نوع أو نوعين من الطعام لعدة أيام على التوالي حتى تتلاشى أعراض العلاج الجانبية. وفي حالة عدم رغبته في الأكل مطلقاً استمر في تقديم السوائل له.
- تحدث مع المريض عن احتياجاته وقلقه، أظهر له رغبتك في أن تكون مُسانداً ومُشجعاً له مهما حصل فهذا يجعله يشعر أنه مسيطر على الوضع.
- لا تجبر المريض على الأكل أو الشرب لكن شجعه بدون إزعاج.



بعد إنتهاء العلاج



معظم مشاكل الأكل المتعلقة بالعلاج الكيماوي أو العلاج بالأشعة أو أي نوع آخر من العلاجات تنتهي عند الإنتهاء من علاج السرطان. إذا وُجدت عندك أي من الأعراض الجانبية فسوف تلاحظ أنها تختفي وأنت تتحسن بالتدريج، وأن إهتمامك بالأكل وبمواعيد الأكل سوف يعود كما كان. بعض الأعراض الجانبية تستمر أحيانا، خاصة فقدان الوزن، إذا حصل هذا تحدث مع طبيبك لحل هذه المشكلة.

بعد إنتهاء العلاج وشعورك بالتحسن، قد تعيد التفكير في الأسس السليمة للأكل الصحي، فكما كنت في السابق ترغب في البدء بالعلاج وأنت تتمتع "بمخزون" من الصحة، فأنت تحاول الآن أن تقدم لنفسك الأفضل في هذه المرحلة المهمة بعد شفائك. ليس هناك دراسات حالية تقول بأن الطعام الذي تتناوله يمنع عودة السرطان مرة أخرى. ولكن، نحن نعرف أن الأكل الصحي يساعدك على إستعادة قوتك، وإعادة بناء الأنسجة ومساعدتك على الشعور أنك بأفضل حال. هنا بعض الأسس المهمة:

- ركّز على تناول أنواع متنوعة من الطعام يوميا لأنه ليس هناك طعام واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجها.
- إعمد في غذائك على الفاكهة الطازجة أو عصير الفاكهة، وكذلك الخضروات سواء كانت نيئة أو مطبوخة فجميع ما ذكر يوفر لك الفيتامينات، والمعادن والألياف التي تحتاجها.
- ركّز على الخبز والحبوب، خاصة خبز القمح الكامل، الشوفان، الأرز البني لإحتوائها على الكربوهيدرات المعقدة، والفيتامينات، والمعادن والألياف.
- لا تُكثّر من تناول الأطعمة الدسمة، أو المالحة أو الحلوة أو الأطعمة المدخنة. وتناول منتجات الحليب قليلة الدسم، وكميات قليلة من لحم الخروف أو الدواجن المنزوعة الجلد. جرب طهي الطعام بالشوي أو الطبخ على البخار أو السلق.

بعض المرضى يخضعون للعلاج لفترة طويلة، أو قد يحتاجون لإجراء عمليات جراحية لإستئصال جزء من المعدة أو الأمعاء. هؤلاء المرضى قد يواجهون مشاكل مستمرة تتعلق بالأكل. إذا كنت من هؤلاء المرضى تحدث مع طبيبك أو أخصائي التغذية ليعطيك معلومات عن خطط تغذية لفترة طويلة.





الوصفات الغذائية

١. كوكتيل الموز:

- حبة من الموز الناضج المقطع إلى قطع صغيرة
- بعض النقاط من مستخلص الفانيلا.
- كوب من الحليب

ضع جميع المحتويات في الخلاط.
اخلطها جيدا على سرعة عالية حتى تتجانس

والنتيجة: وجبة بمقدار كوبين تقريبا

إذا إستخدمت حليب كامل الدسم فالوجبة الواحدة ستحتوي على ٢٥٥ سعر حراري وعلى ٩ غرامات من البروتين.

إذا إستخدمت حليب ٢% الدسم فالوجبة الواحدة ستحتوي على ٢٢٦ سعر حراري وعلى ٩ غرامات من البروتين.

إذا إستخدمت حليب منزوع الدسم فالوجبة الواحدة ستحتوي على ١٩٠ سعر حراري وعلى ٩ غرامات من البروتين.

٢. كوكتيل غني بالبروتينات

- كوب واحد من الحليب
- معلقتين كبيرتين من الشوكولاته أو أي شراب فاكهة
- نصف كوب من البوظة
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيلا

ضع المحتويات في الخلاط ، اخلطها معا بسرعة بطيئة لمدة ١٠ ثوان.

وفي النهاية ستحصل على وجبة واحدة بمقدار كوب أو كوب ونصف. وهي تحتوي على ٤٢٥ سعرا حراريا وعلى ١٧غم من البروتينات.

مصادر المعلومات

في حال رغب القارئ الكريم في الحصول على مزيد من المعلومات ذات صلة بالسرطان. في هذه الحالة ستجد المساعدة المطلوبة لدى مكتب الاتصالات وتوعية المجتمع في مركز الحسين للسرطان على النحو التالي:

- عن طريق الهاتف: حيث يقدم مكتب توعية المجتمع للمرضى وعائلاتهم وللجمهور عموماً معلومات دقيقة عن مرض السرطان على الهاتف المجاني رقم (080022662).
- عن طريق الإنترنت: www.khcc.jo الموقع الرئيسي لمركز الحسين للسرطان ويحتوي معلومات عن المركز والبرامج التي يقدمها.
- عن طريق الفاكس +962-6-5300 465
- عن طريق المنشورات والكتيبات: حيث يتوفر لدى مكتب الاتصالات وتوعية المجتمع التابع لمركز الحسين للسرطان القائمة التالية من هذه الكتيبات:

١	سرطان عنق الرحم	٢١	الأورام القتامينية
٢	سرطان الحنجرة	٢٢	سرطان الدم
٣	سرطان المعدة	٢٣	السرطان المتقدم
٤	سرطان الكلية	٢٤	السيطرة على الألم
٥	سرطان البروستاتة	٢٥	المواجهة
٦	سرطان الرئة	٢٦	عندما يعود السرطان
٧	سرطان المثانة	٢٧	أنت والمعالجة بالأشعة
٨	سرطان الغدة الدرقية	٢٨	سرطان الرحم
٩	سرطان الفم	٢٩	أنت والمعالجة الكيماوية
١٠	سرطان الجلد	٣٠	لنجعل السرطان أقل ألماً
١١	سرطان المبيضين	٣١	التغذية والسرطان
١٢	سرطان الكبد	٣٢	سرطان الثدي. الفحص الذاتي وصورة الثدي الشعاعية
١٣	سرطان الثدي	٣٣	مسحة عنق الرحم فحص بسيط فلا تقلقي
١٤	سرطان البنكرياس	٣٤	الحياة بعد العلاج من السرطان
١٥	سرطان المريء	٣٥	سرطان القولون
١٦	سرطان الشامة والوحمة	٣٦	سرطان الخصية
١٧	أورام الدماغ	٣٧	سرطان العظام
١٨	الأورام الليمفاوية عدا "هودجكين"		
١٩	مرض "هودجكين"		
٢٠	السرطان النخاعي المتعدد		

لقد تم إصدار هذه الكتيبات لتثقيف وتوعية المرضى وذويهم وكذلك المراجعين. حول مرض السرطان ليستسنى لهم مواجهته. فأعدناها لتشمل جميع النواحي المتعلقة بهذا المرض من حيث الأعراض والتشخيص والعلاج وكيفية التعامل مع الأعراض الجانبية للعلاج بالإضافة إلى كتيبات تتعلق بكل مرض من أمراض السرطان على حده.

ولكي يتسنى لنا تحقيق التواصل معكم في تحديث نشراتنا وموادنا التثقيفية وتنويعها. فيرجى منكم الإجابة على الأسئلة التالية لتقييم أعمالنا. ووضعت هذه الورقة في الصندوق الخاص بقسم الاتصالات وتوعية المجتمع.

مع الشكر

اسم الكتيب الذي قرأته:

هل قمت بقراءة هذا الكتيب: نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم الرجاء الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. من في رأيك المستفيد من هذه الكتيبات: المريض أهل المريض الأشخاص غير المصابين

٢. كيف تجد هذا الكتيب من حيث؟

- | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> ممتازة | <input type="checkbox"/> جيدة | <input type="checkbox"/> متوسطة | <input type="checkbox"/> ضعيفة | • الحجم |
| <input type="checkbox"/> ممتازة | <input type="checkbox"/> جيدة | <input type="checkbox"/> متوسطة | <input type="checkbox"/> ضعيفة | • الشكل |
| <input type="checkbox"/> ممتازة | <input type="checkbox"/> جيدة | <input type="checkbox"/> متوسطة | <input type="checkbox"/> ضعيفة | • اللغة |
| <input type="checkbox"/> ممتازة | <input type="checkbox"/> جيدة | <input type="checkbox"/> متوسطة | <input type="checkbox"/> ضعيفة | • المحتوى |
| <input type="checkbox"/> ممتازة | <input type="checkbox"/> جيدة | <input type="checkbox"/> متوسطة | <input type="checkbox"/> ضعيفة | • الفهم |
| <input type="checkbox"/> ممتازة | <input type="checkbox"/> جيدة | <input type="checkbox"/> متوسطة | <input type="checkbox"/> ضعيفة | • الوضوح |
| <input type="checkbox"/> ممتازة | <input type="checkbox"/> جيدة | <input type="checkbox"/> متوسطة | <input type="checkbox"/> ضعيفة | • البساطة |

٣. إلى أي مدى ترى بأن المعلومات التي يتناولها هذا الكتيب ذات صلة بأولويات وحاجات المريض؟

ممتازة جيدة متوسطة ضعيفة

٤. هل تشعر بأن هذا الكتيب قد ساهم في زيادة معرفتك بالموضوع الذي يطرحه؟

إلى حد كبير إلى حد ما قليلا أبدا

٥. إلى أي مدى كانت المعلومات المطروحة في هذه الكتيبات ذات فائدة لكم؟

إلى حد كبير إلى حد ما قليلا أبدا

٦. هل تعتقد بأن هذا الكتيب شمل كافة النواحي التي تتعلق بموضوعه؟

إلى حد كبير إلى حد ما قليلا أبدا

٧. هل أجاب هذا الكتيب على جميع استفساراتك حول الموضوع الذي يتناوله؟

إلى حد كبير إلى حد ما قليلا أبدا

ملاحظات أخرى:

ما يعجز عنه السرطان

- إن السرطان محدود القدرة
- لا يمكنه أن يشل الحب
- لا يمكنه أن يحطم الأمل
- لا يمكنه أن يفسد الإيمان
- لا يمكنه أن يدمر السلام
- لا يمكنه أن يقتل الصداقة
- لا يمكنه أن يقمع الذكريات
- لا يمكنه أن يسكت الشجاعة
- لا يمكنه أن يغزو الروح
- لا يمكنه أن يسلب الحياة الآخرة
- لا يمكنه أن يتغلب على العزيمة

مؤسسة الحسين للسرطان
KING HUSSEIN CANCER FOUNDATION



أم أذينة، شارع سعد بن أبي وقاص
ص. ب ٣٥١٠٢، عمان، الأردن ١١١٨٠
هاتف: + (٩٦٢٦) ٥٥٤٤٩٦٠
فاكس: + (٩٦٢٦) ٥٥٤٤٩٦٢
الموقع الإلكتروني: www.khcf.jo

مركز الحسين للسرطان
KING HUSSEIN CANCER CENTER



شارع الملكة رانيا العبدالله
ص. ب ١٢٦٩، عمان ١١٩٤١، الأردن
هاتف: + (٩٦٢٦) ٥٣٠٠٤٦٠
فاكس: + (٩٦٢٦) ٥٣٤٢٥٦٧
الموقع الإلكتروني: www.khcc.jo

• الرقم المجاني: ٠٨٠٠٢٢٦٦٢