

## آب بدن خود را حفظ کنید

در طول روز به طور مکرر وعده‌های غذایی مقوی کوچکی میل کنید تا فرد توان و قدرت بدنی کافی در طول فرایند درمان داشته باشد. وعده‌های غذایی کوچک از احساس حالت تهوع که یکی از شایع‌ترین عوارض جانبی بعد از مصرف داروهای سرطان معده است تا حد زیادی جلوگیری خواهد کرد. هر روز ۵ یا ۶ وعده غذایی کوچک باید مصرف شود، با این روش هر سه ساعت یک بار مقدار کمی از مواد غذایی مورد نیاز وارد بدن شخص خواهد شد.

در طول درمان بیماری سرطان معده فرد باید مایعات و آب کافی بنوشد تا بدن آب خود را از دست ندهد. هر فرد در طول روز باید ۷ الی ۸ لیوان آب بنوشد. از مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین دار مانند چای و قهوه خودداری کنید، چرا که مصرف زیاد این مواد باعث از دست رفتن آب بدن خواهد شد.

## از سالم بودن مواد غذایی مطمئن شوید

در زمان پختن غذاها دست‌ها را ضدعفونی کنید. از چاقوها و تخته‌های آشپزخانه‌ی متفاوت برای بریدن سبزیجات و مواد گوشتی استفاده کنید. برای پخت کامل غذاها از درجه حرارت مناسب استفاده کنید و باقی مانده‌ی غذاها را هم در دمای مناسب فریز کنید.



## سبک زندگی سالم بیماران سرطان معده

### چیست

## رسیدن به وزن مطلوب و نرمال

بیمار نباید وزن زیادی از دست داده و یا دچار اضافه وزن بیش از حد شود. رژیم‌های غذایی که حذف شدند نباید در دستور کار فرد باشد. کاهش وزن توان و قدرت بدنی شما را برای مقابله با عفونت‌ها کاهش می‌دهد.



نوع رژیم غذایی بخش بزرگی از روند درمان فرد مبتلا به سرطان معده را تشکیل می‌دهد. اگر فرد در زمان ابتلا یا بعد از تکمیل فرایند درمان رژیم غذایی مناسبی داشته باشد، احساس بهتری را تجربه خواهد کرد.

## علائم اصلی سرطان معده

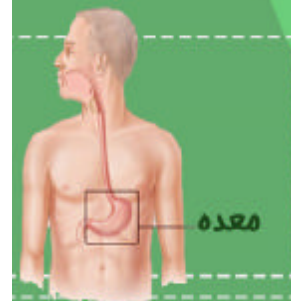
اسهال یا یبوست

سوزش یا سوزش معده

از دست دادن اشتها

ناراحتی و درد شکم

تهوع و استفراغ

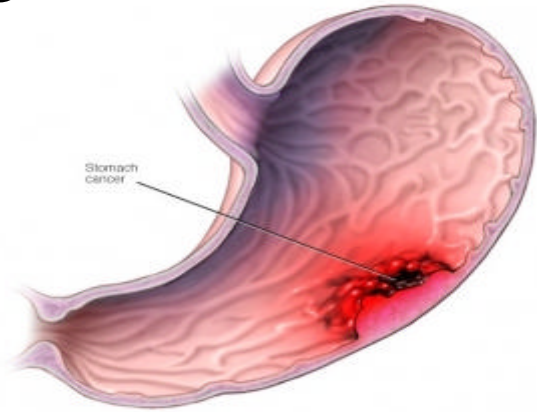


سرطان معده





## سرطان معده



واحد آموزش سلامت

۵. این بیماران باید از کشیدن سیگار و نوشیدن مشروبات الکلی خودداری کنند.

۶. غذاهای محرک مثل قهوه، کافئین، اسپرین، بروفن و غذاهای ادویه دار نباید خورده شود،  
۷. پیگیری برنامه درمانی از جمله آزمایشهای روتین خونی و سایر تست های تشخیصی برای تعیین عود بیماری فراموش نشود و در صورت بروز مشکلاتی مثل تهوع، استفراغ، تورم شکم، درد و یا سفتی شکم، علائم عفونت نظیر تب، قرمزی، درد، حساس شدن محل جراحی، ترشحات چرکی و بدبو و گرمی محل جراحی، اسهال و کاهش وزن باید به پزشک معالج مراجعه کنند .

### دلایل معده درد بعد از غذا خوردن



آدرس : بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان  
تلفن : ۴ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱  
ایمیل : info@ mehregan-hospital.com

## پیش از مصرف هرگونه ویتامین و مکمل با پزشک معالج خود مشورت کنید

برخی از داروهایی که برای درمان بیماری سرطان معده تجویز می شود یا مکمل های دارویی و ویتامین ها تداخل دارد. بنابراین سعی کنید که ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن را از طریق تغذیه دریافت کنید. میوه ها منبع بسیار خوب و غنی از ویتامین ها هستند.

### نکات مهم:

۱. بیماران مبتلا به سرطان معده پس از درمان جراحی باید در وضعیت نیمه نشسته غذا بخورند، پس از غذا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دراز بکشند تا تخلیه غذا از معده با تاخیر انجام شود .

۲. برای این بیماران مصرف مایعات به همراه غذا ممنوع است و مایعات باید یک ساعت پیش یا پس از غذا بنوشد همچنین مصرف چربی بهتر است کمتر شود، باید رژیم پروتئین داشته باشند.

۳. باید مصرف مواد قندی را محدود کنند و از مصرف ساکاروز و گلوکز خودداری کنند.

۴. غذاها بیشتر به صورت جامد حاوی ویتامین باشد، و تزریق آمپول ویتامین ب ۱۲ پس از گاسترکتومی برای پیشگیری از کم خونی الزامی است.