



برای کنترل اسهال هیچ گاه از داروهایی که بدون نسخه به فروش می رسد، به طور خودسرانه استفاده نکنید.

با آرزوی سلامتی



## اسهال ناشی از کموتراپی

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-32264825-038

[Kashanihp.skums.ac.ir](http://Kashanihp.skums.ac.ir)

واحد آموزش به بیمار 1403

کد: PE/ONCO -KH-01-02

## چه موقع به پزشک مراجعه می کنید؟

- 1) تخلیه شکم شش بار در روز (یا بیشتر) بوده و طی دو روز هیچ بهبودی نیافته است.
- 2) در ناحیه مقعد و یا اطراف آن ترشح خون دیده شود یا در مدفوع خون مشاهده شود.
- 3) بعد از شروع اسهال بیمار دو کیلو یا بیشتر وزن از دست داده باشد.
- 4) به تازگی دچار درد شکم و دل و روده شده و نفخ معده و تورم برای دو روز یا بیشتر دارد.
- 5) به مدت بیش از دوازده ساعت، ادرار را تخلیه نکرده باشد و یا نداشته باشد.
- 6) بیش از بیست و چهار ساعت مایعات ننوشیده باشد.
- 7) در اندازه گیری دهانی، حرارت بدن، به میزان 38 درجه و یا بیشتر، باشد.
- 8) بیمار تب داشته باشد.
- 9) بعد از چند روز بیوست، بیمار، شروع به دفع مقادیر کم مدفوع به شکل اسهالی یا نشت مدفوع مایع نموده، که نشان دهنده انسداد نهنفته یا بیوست شدید است.

## مراقبین، چه کار می‌توانند انجام دهند؟

- ⇐ دقت کنید که بیمار حتماً به قدر کافی آب بنوشد.
- ⇐ سابقه ای از میزان و دفعات تخلیه، را ثبت نمایید تا این ثبت اطلاعات، به تصمیم گیری تیم معالج سرطان یاری برساند.
- ⇐ قبل از استفاده از داروهای ضد اسهال (که بدون نسخه به فروش می‌رسند)، حتماً از پزشک معالج سوال کنید.
- ⇐ ناحیه مقعد را معاینه کنید که پوسته پوسته، قرمزی، یا ترک خوردگی پوست نداشته باشد.
- ⇐ از پوشش های پلاستیک و پارچه، برای پیشگیری از آلودگی صندلی و بستر (توسط بیمار) استفاده کند.



۳. در مدت ابتلا به اسهال از غذاهایی مانند نان سفید یا نان سوخاری، برنج، موز، ماست، تخم مرغ، سیب زمینی بخارپز شده و مرغ و ماهی استفاده کنید.
۴. از مصرف غذاهای تند، پرادویه، سرخ شده و چرب بپرهیزید.
۵. دفع مدفوع آبکی باعث می‌شود برخی املاح مورد نیاز بدن مانند پتاسیم به میزان زیادی دفع شود.
۶. برای جبران املاح از دست رفته از غذاهای حاوی پتاسیم مانند سیب زمینی، موز، آب پرتقال استفاده کنید.
۷. برای جبران مایعات از دست رفته مایعات بیشتری مصرف کنید. مایعاتی مانند آب سیب، چای کم رنگ و دوغ. بهتر است این مایعات مطابق درجه حرارت اتاق باشند و به تدریج نوشیده شوند.



## آیا کموتراپی باعث ایجاد اسهال می‌شود؟

برخی از داروها می‌توانند به سلول‌هایی که سطح روده‌ها را پوشانده‌اند آزار رسانده و در نتیجه باعث ایجاد اسهال شوند. خوشبختانه این مشکل در اغلب موارد شدید نیست و به زودی برطرف می‌گردد. اسهال ممکن است تا سه هفته بعد از درمان ادامه داشته باشد.



## چگونه می‌توان اسهال ناشی از کموتراپی را کنترل کرد؟

۱. از وعده‌های غذایی کم حجم به دفعات زیاد استفاده کنید (یعنی به جای ۳ وعده غذا به صورت روزانه، از وعده‌های کوچک‌تر اما ۵-۶ وعده در یک روز استفاده کنید).
۲. از مصرف غذاهایی که می‌تواند موجب تشدید اسهال شود، خودداری کنید. برخی از این غذاها عبارتند از نان سبوس‌دار، سبزیجات خام، میوه‌های تازه.