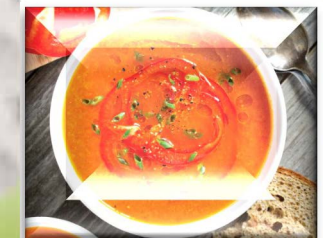




- ◀ اجتناب از مصرف ادویه جات ، ترشیجات، فلفل، میخک، گردو، خردل
- ◀ اجتناب از خوردن مواد غذایی خشک و سفت و لقمه های بزرگ.
- ◀ خوردن غذاهای با پروتئین و کالری بالا برای افزایش سرعت بهبود زخم
- ◀ اجتناب از مصرف الکل، نوشابه های گازدار و تنباکو



- ◀ غذاهای خشک و سفت را با سوپ یا سس یا آبگوشت مخلوط و میکس کنید.
- ◀ عدم استفاده از دهانشویه هایی که حاوی الکل هستند (زیرا باعث سوختگی دهان می شوند).
- ◀ پزشکتان می تواند دهانشویه های حاوی بی حسی برایتان تجویز کنند، درباره آنها از پزشک اطلاعات بگیرید.
- ◀ پوره یا مایعات غذا را در مخلوط کن ریخته و میکس کنید تا برای خوردن آسان باشد.
- ◀ غذاهای نرم و ملایم مانند سوپ خامه ای، غلات پخته شده، ماکارونی و پنیر، ماست و فرنی مصرف کنید.
- ◀ خوردن غذاهای خنک یا ولرم و اجتناب از مصرف غذاهای داغ برای کاهش سوزش دهان موثر است.



## تغذیه در زخم دهان و گلو

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-32264825-038

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

کد: PE/ONCO -KH-01-07

این راهنما جهت آشنایی شما با زخم دهان و گلو تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

برخی از داروهای شیمی درمانی یا رادیو تراپی سر و گردن می توانند درد در داخل دهان، زخم دهان یا گلو درد ایجاد کنند.

اگر این مشکلات را داشته باشید، خوردن غذاهای نرم، ملایم، ولرم و خنک می تواند آرامش بخش و تسکین دهنده باشد.



از سوی دیگر، غذاهایی که سفت، خشک و یا تیز باشند ممکن است باعث درد بیشتر در شما بشوند.

همچنین ممکن است میوه ها و آبمیوه های ترش، نمکی، اسیدی، الکلی و غذاهای تند برای شما آزار دهنده باشند.

1

## چه کنیم؟

◀ دهان خود را به طور منظم با دهانشویه ضعیف ( یک لیتر آب، ۱ قاشق چایخوری نمک، یک قاشق چایخوری جوش شیرین ) بشویید.

◀ این کار از عفونت دهان جلوگیری می کند. برای رفع زخم و درد گلو می توانید این محلول را غرغره کنید اما آن را قورت ندهید.

◀ اجتناب از مصرف غذاهای ترش، اسیدی، شور، ترشیجات و سرکه، غذاهایی که گوجه فرنگی پایه اصلی آن است و غذاهای کنسرو شده.

◀ اجتناب از غذاهای خشک و سفت مانند نان برشته یا خشک، بیسکویت های خشک، چیپس، آجیل، میوه ها و سبزیجات خام و سفت.

◀ غذاهای ولرم و خنک که آرام بخش هستند را انتخاب کنید.



2

◀ غذاهای بسیار گرم می تواند ناراحتی ایجاد کند.

◀ میوه ها را فریز کنید و پس از یخ زدن آنها را بمکید.

◀ از الکل، کافئین و تنباکو دوری کنید.

◀ اجتناب از ادویه جات مانند پودر فلفل قرمز، میخک، کاری، سس های تند، گردو.

◀ ادویه غذاها می تواند گیاهانی مانند ریحان، پونه و آویشن باشد.

◀ خوردن غذاهای نرم و خامه ای مانند سوپ، شیر، پنیر، سیب زمینی آب پز، ماست، تخم مرغ، فرنی، غلات پخته شده و مکملهای غذایی مایع کنسرو شده



3