



لوسمی

در صورت داشتن حالت تهوع، استفراغ، یبوست، کم خونی و زخم دهان

حالت تهوع و استفراغ یکی از عوارض و مشکلات شایع در شیمی درمانی است. برای تخفیف آن:

*در برنامه غذایی بیماران از غذاهای سنگین، چرب و سرخ شده کمتر استفاده کنید.

*مقدار و حجم غذا را در هر وعده کاهش دهید .

*از مواد غذایی و خوراکی‌های خنک (مثل بستنی، بستنی یخی، یخ در بهشت، آبمیوه خنک، شربت خنک حاوی عرق نعناع و ...) و یا غذاهای حاوی زنجبیل استفاده نمایید.

*خوردن مقداری نان خشک، کراکر یا نان سوخاری قبل از حرکت و بلند شدن بیمار از رختخواب تا حدودی در کاهش حالت تهوع موثر است .

*در صورت ابتلا به یبوست استفاده از میوه و سبزی تازه، غلات کامل و سایر منابع حاوی فیبر غذایی در برنامه روزانه بیمار و همچنین نوشیدن مقدار کافی آب و مایعات کمک کننده خواهد بود .

*در شرایط بروز کم خونی در بیماران با نظر پزشک می‌توان از مکمل آهن و اسید فولیک استفاده کرد، علاوه بر آن گاهی اوقات برای آن دسته از بیماران که مصرف غذایی خوبی ندارند، تجویز مکمل‌های مولتی ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها ضروری به نظر می‌رسد .

*انواع غذاهایی که بافت نرم و لطیفی دارند (شیر موز، معجون، شیر برنج، حلیم، فرنی و ...) برای آن دسته از بیماران که به زخم‌های دهانی مبتلا هستند، مفید می‌باشد.

دریافت مقدار کافی پروتئین با ارزش بیولوژیک بالا در بازسازی عضلات، استخوان‌ها، پوست، خون و تقویت سیستم ایمنی بیمار مبتلا به لوسمی نقش موثر دارد. از بهترین منابع پروتئین می‌توان به گوشت قرمز، پی‌چربی، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، شیر و لبنیات، حبوبات، مغزها و دانه‌ها اشاره کرد .

مواد غذایی مفید :

در وعده‌های غذایی روزانه بیماران استفاده از این منابع غذایی تاکید می‌گردد :استفاده از انواع میوه، آبمیوه‌های طبیعی و سبزی‌های تازه و متنوع در برنامه وعده‌های غذایی بیمار به تأمین نیاز آن‌ها به ویتامین‌ها (مثل ویتامین C و بتاکاروتن) و مواد معدنی مورد نیاز کمک می‌کند .

آموزش به بیمار :

*به یاد داشته باشید که ایجاد محیطی گرم، شاد و دوستانه در کنار افراد خانواده و آشنایان در بهبود اشتها و بهتر غذا خوردن این بیماران موثر خواهد بود .

انواع غذاهایی که بافت نرم و لطیفی دارند (شیر موز، معجون، شیر برنج، حلیم، فرنی و ...) برای آن دسته از بیماران که به زخم‌های دهانی مبتلا هستند، مفید می‌باشد.

*به دلیل تضعیف سیستم ایمنی احتمال بروز مسمومیت‌های غذایی در این بیماران بیشتر است، بنابراین باید در تهیه و آماده‌سازی غذای آن‌ها موازین بهداشتی و ایمنی به طور کامل رعایت گردد (شستن دست‌ها، تمیز بودن ظروف و مواد اولیه مصرفی، قرار دادن غذا در یخچال) و ...

*تشویق بیماران به یک فعالیت بدنی سبک و منظم روزانه در بهبود اشتها، تقویت عضلات، کاهش خستگی، آرامش، تخفیف اضطراب و استرس آن‌ها موثر می‌باشد .

واژه لوسمی (Leukemia) به معنی «خون سفید» می‌باشد. در این بیماری مغز استخوان به شکل غیر عادی تعداد زیادی سلول خونی می‌سازد که شکل و کارکرد آن‌ها با سلول‌های سالم متفاوت است و در اثر ساخت گلبول‌های سفید طبیعی کاهش یافته و در نتیجه سیستم ایمنی ضعیف می‌گردد، حتی تولید سایر سلول‌های خونی مثل گلبول‌های قرمز و پلاکت‌ها نیز تحت تأثیر این وضعیت قرار می‌گیرد.

شیوع لوسمی :

شیوع لوسمی در مردان بیشتر از زنان بوده و معمولاً احتمال بروز آن در هر سنی وجود دارد ولی معمولاً در افراد بالای ۶۰ سال بیشتر مشاهده می‌شود. عواملی مثل سابقه ابتلا به برخی بیماری‌های خونی، سابقه ابتلا به سرطان در خانواده، قرار گرفتن در معرض پرتوهای یونیزه و سرطان‌زا، مصرف دخانیات، آلاینده‌های موجود در هوا و محیط زیست، بدی تغذیه و ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن در افزایش ابتلا به بیماری مؤثر است.

انواع لوسمی :

این بیماری را می‌توان بر اساس نوع سلول‌های خونی مبتلا به دو نوع کلی تقسیم کرد:

*نوعی که لنفوسیت‌ها (گروهی از گلبول‌های سفید) را درگیر می‌کند. این دسته از گلبول‌های سفید بافت‌های لنفاوی (غدد لنفاوی، طحال و لوزه‌ها) را می‌سازند که از اجزاء اصلی سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شوند.

*نوعی که سلول‌های مغز استخوان را که بعداً به گلبول‌های قرمز، سفید و پلاکت تبدیل می‌گردند، درگیر می‌نماید.

درمان لوسمی :

در درمان این بیماری بسته به شرایط و وضعیت بیمار از الگوهای مختلف درمانی علاوه بر روش‌های معمول مثل شیمی درمانی و پرتو درمانی استفاده می‌شود.

درمان غذایی:

در کنار استفاده از روش‌های درمانی گوناگون، توجه به رژیم غذایی بیمار در بهبود کیفیت زندگی، افزایش تحمل و پاسخ بهتر به درمان، بسیار ضروری است. به عبارتی در تمام طول دوره بیماری همگام با دارو درمانی باید وضعیت تغذیه و دریافت غذایی بیمار نیز توسط یک متخصص رژیم درمانی ارزیابی و کنترل گردد.

طبیعت این بیماری و روش‌های درمان معمول آن، غالباً با عوارض جانبی خاصی مثل بی‌اشتهایی، کاهش وزن، خستگی، حالت تهوع و استفراغ، اسهال، یبوست و افزایش خطر ابتلا به عفونت‌ها و ... همراه می‌باشد که برای تعدیل و کنترل نسبی بسیاری از آن‌ها، اعمال یکسری توجهات و مداخلات تغذیه‌ای مثر ثمر خواهد بود.

به دلیل تضعیف سیستم ایمنی احتمال بروز مسمومیت‌های غذایی در این بیماران بیشتر است، بنابراین باید در تهیه و آماده‌سازی غذای آن‌ها موازین بهداشتی و ایمنی به طور کامل رعایت گردد.

در درجه اول باید برای بیمار یک برنامه غذایی مناسب، متعادل و متنوع با هدف تأمین نیاز روزانه به انرژی و مواد مغذی تنظیم گردد به گونه‌ای که در آن از تمام گروه‌های اصلی غذایی در وعده‌ها استفاده شود.

به جهت پیشگیری از افت وزن و لاغری مفرط در این افراد مخصوصاً کسانی که با مشکل بی‌اشتهایی نیز مواجه هستند، می‌توان تعداد وعده‌های غذایی را به ۶ تا ۸ وعده در روز افزایش داد و در هر وعده، در حجم کم از غذاهای مقوی و مغذی استفاده کرد. فراموش نکنید که تهیه انواع غذاهای مورد علاقه، در افزایش میل بیماران به خوردن مؤثر می‌باشد. برای افزایش انرژی دریافتی روزانه در بیماران لاغر، می‌توان از مقدار متعادلی مواد غذایی پر کالری مثل کره، خامه، ماست و شیر پرچربی، انواع روغن‌های مایع مناسب (روغن زیتون، کانولا، آفتابگردان و...)، مغزها و دانه‌ها) پسته، بادام، گردو، کنجد و... در وعده‌های بیمار استفاده کرد.