



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهید رحیمی

یبوست در بیماران تحت شیمی درمانی



شناسنامه ی پرورشور آموزشی

عنوان	یبوست در بیماران تحت شیمی درمانی
تهیه و تنظیم	شهرام احمدی
سمت	کارشناس پرستاری- کارشناسی ارشد
تایید کننده و نظارت	فیزیولوژی پزشکی
سال تولید	کارگروه آموزش به بیمار
ناظر کیفی	1405
دکتر یحیی بهاروند	

واحد آموزش و ارتقاء سلامت همگانی



منبع: تغذیه در بیماران شیمی درمانی، نوشته دکتر آرزو مرادی

شماره تلفن بیمارستان: ۸-۳۳۳۳۶۱۴۲

بخش انکولوژی: ۲۵۴۴-۲۶۷۶

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



یک دستور غذایی مناسب برای بهبود یبوست

* سی آلو برقانی / سیب

مواد لازم: یک لیوان سبوس کامل، یک سوم لیوان سیب رنده شده ، یک سوم لیوان آلو خیسانده هسته گرفته.

تمام مواد فوق را با هم مخلوط کرده، چرخ کنید و در یخچال نگهداری نمایید.

۱ تا ۲ قاشق از این مخلوط را قبل از خواب میل نمایید و حتما به دنبال آن یک لیوان آب بنوشید. توجه داشته باشید که در صورت مصرف نکردن آب یبوست بهبود پیدا نمی کند.

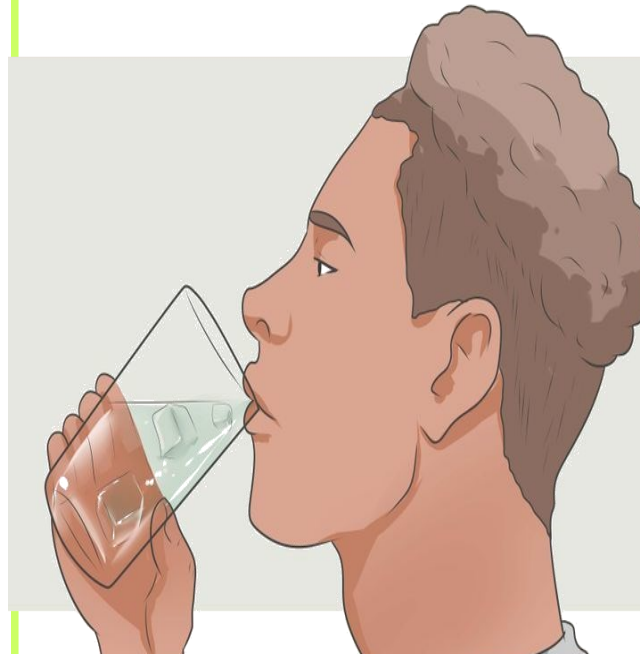


برخی از داروهای ضد سرطان و بستری بودن به مدت طولانی و غذاهای فاقد فیبر موجب یبوست می شوند.



برای پیشگیری و یبوست توصیه می شود که:

* مقدار زیادی مایعات نوشیده شود (حداقل روزی ۸ لیوان).



* فعالیت های ورزشی انجام دهید. با پزشک خود درباره نوع تمرینات مناسب مشورت کنید.

* اگر با توجه به نوع سرطان خود، محدودیتی در مصرف غذاهای پر فیبر ندارید از موادی مانند نان جو، سنگگ و غلات، میوه های خشک شده، سبوس گندم، جوانه گندم، میوه ها و سبزی های تازه و نخود فرنگی و آلو استفاده نمایید.

