

التعامل مع الأعراض الجانبية للعلاج الكيميائي

الإسهال



"أخاف أن أذهب إلى أي مكان لا يوجد بقربه
مرحاض. أخبرتني ممرضتي عن الأطعمة التي من
شأنها مساعدتي على التحسن. كما قالت لي على عقار
أتناوله عند الحاجة".

ما الإسهال؟

هل تتخلص من الفضلات بمعدل أكثر من المعتاد؟ هل
تكون الفضلات ناعمة أو غير متماسكة أو سائلة؟ ربما
تكون مصاباً بالإسهال.

اتصل بطبيبك أو ممرضتك في
الحالات التالية:

- إذا شعرت بالدوار.
- إذا أصبت بالحمى وارتفعت درجة حرارة
جسمك لتصل إلى ٣٨ درجة مئوية أو أعلى.
- إذا أصبت بالإسهال أو التقلصات لفترة
تتجاوز اليوم الواحد.
- إذا أصبت بالتهابات أو نزيف في منطقة الشرج.

افعل الأمور التالية لتشعر بالتحسن:

تناول الوجبات الصغيرة التي من السهل
هضمها.

- تناول خمس أو ست وجبات صغيرة في اليوم بدلاً
من ثلاث وجبات كبيرة.

اختر من بين الأطعمة المدرجة على الوجة
الآخر من الصفحة.

اشرب المزيد من السوائل يومياً.

- ضع في اعتبارك أن شرب الكثير من السوائل لن
يمنع الإسهال، ولكن سيعوض هذا الأمر من السوائل
التي يفقدها جسمك.
- أغلب الأشخاص المصابين بالإسهال يحتاجون لشرب
من ثمانية إلى اثني عشر كوباً من السوائل كل يوم.
- الحساء السادة والجيلاتين من الخيارات الجيدة
التي ساعدت أغلب المصابين بالإسهال.

تجنب تناول الأطعمة التالية:

بعض الأطعمة من شأنها أن تزيد من الإسهال.

- لا تتناول منتجات اللبن، مثل الحليب والجبن
والقشدة الحامضة. تناول بدلاً منها الأطعمة
"الخشالية من اللاكتوز".
- لا تتناول الأطعمة الحريفة أو الدهنية أو المقلية.
- لا تتناول الأطعمة التي تسبب الغازات مثل
القرنبيط أو الملفوف.
- لا تتناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخبز
المصنوع من القمح الكامل والجرانولا وحبوب
نخالة القمح.
- لا تتناول الفاكهة أو الخضراوات النيئة. أغلب
الفاكهة والخضراوات المعلبة لا بأس بها.

استشر الطبيب أو الممرضة قبل تناول أية
عقاقير لعلاج الإسهال.

قد تساعدك الأطعمة والمشروبات التالية إذا ما كنت تعاني الإسهال:

الوجبات والوجبات الخفيفة	المشروبات (السوائل السادة)	الحساء (السوائل السادة)
<ul style="list-style-type: none"> البطاطس – مسلوقة دون قشرة. الأرز الأبيض. الخبز الأبيض. <p>إن أغلب الفاكهة والخضراوات المعلبة أو المطهية دون بذور أو قشر، من السهل هضمها.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> التفاح المطبوخ. الموز. رقائق البسكويت المالح. كريمة القمح أو حبوب الأرز. البيض. الجيلاتين. اللحوم، مثل الدجاج أو الأسماك أو الديك الرومي – مشوي أو مطهي دون جلد. المكرونه. دقيق الشوفان. زبدة الفول السوداني الناعمة. 	<ul style="list-style-type: none"> الحساء السادة مثل حساء الدجاج أو الخضار أو اللحم. الصودا السادة، مثل صودا الزنجبيل. عصير التوت أو العنب. المشروبات التي تعيد من إضافة الماء للجسم مثل بيديلايت. الشاي (الخالي من الكافيين). الماء.  

الموز والأرز الأبيض والتفاح المطبوخ والخبز الأبيض من الأطعمة الجيدة لتتناولها إذا كنت مصاباً بإسهال شديد. يُطلق على هذه الأطعمة النظام الغذائي الناشئ.

أسئلة لتطرحها على الطبيب أو الممرضة:

1. ما المشكلات التي يجب عليّ الاتصال حال حدوثها؟
2. ما العقاقير التي يمكنني تناولها؟
3. ما كمية السوائل التي عليّ تناولها كل يوم؟ ما المشروبات التي يمكن تناولها عن طريق الفم وتعيد السوائل للجسم؟
4. هل يمكنك أن تعطيني اسم أحد خبراء التغذية لكي أعلمني المزيد عن الأطعمة التي قد تساعدني؟
5. ما حمام المقعدة؟ وكيف يمكن أن يساعدني؟

تجنب شرب المشروبات التالية:

- بعض المشروبات قد تتسبب في زيادة الإسهال.
- لا تشرب المشروبات المحرمة التي تحتوي على الكحول.
- لا تشرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الكولا والقهوة والشاي الأسود.

نظف منطقة الشرج بالماء الدافئ وفوطة ناعمة، وحافظ على جفافها. اسأل عن المراهم التي قد تساعدك.