



Χρήσιμες
συμβουλές για τη
χημειοθεραπεία

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Εάν νιώθετε ναυτία και τάση για εμετό, ενημερώστε αμέσως τον ιατρό σας για να σας δώσει αντιεμετικά φάρμακα.
- Αποφύγετε να τρώτε ή να ετοιμάζετε φαγητό όταν νιώθετε αδιαθεσία ή ναυτία (αναγούλα).
- Αποφύγετε τα βαριά φαγητά, τα τηγανητά και τις σάλτσες.
- Τρώτε κρύα ή ελαφρώς ζεστά φαγητά εάν η έντονη μυρωδιά του μαγειρέματος σας προκαλεί ναυτία ή εμετό.
- Τρώτε πολλά μικρά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας και μασάτε το φαγητό σας καλά.
- Αμέσως μετά τη χημειοθεραπεία (έως 1 ώρα μετά) αποφύγετε να φάτε οτιδήποτε. Η λήψη ελαφριάς τροφής μπορεί να γίνει πριν τη χημειοθεραπεία.
- Πίνετε αρκετά υγρά γουλιά-γουλιά. Αποφύγετε όμως τις μεγάλες ποσότητες υγρών πριν το φαγητό.
- Εάν έχετε διάρροια, αποφύγετε τις τροφές με φυτικές ίνες, τα φρούτα, τα λαχανικά και το γάλα.
- Εάν έχετε δυσκοιλιότητα, τρώτε περισσότερες φυτικές ίνες, φρούτα και λαχανικά. Ο χυμός από δαμάσκηνο και τα ζεστά ροφήματα συχνά βοηθούν.
- Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη, το κάπνισμα, τα μπαχαρικά, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το ξύδι και τα αλμυρά, διότι μπορεί να αλλοιώσουν περαιτέρω τη γεύση και να ερεθίσουν το στόμα σας.
- Αποφύγετε τους ξινούς χυμούς, όπως το πορτοκάλι και το γκρέιπφρουτ, και προτιμήστε τον χυμό μήλου και τα κρύα φυτικά τσάγια. Ενημερώστε τον ιατρό σας όταν εμφανιστούν έλκη στο στόμα, έτσι ώστε να προλάβει ή να καταπολεμήσει τυχόν λοίμωξη.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟΜΑΤΟΣ

- Για να κρατάτε το στόμα σας δροσερό και υγρό, τρώτε μικρά κομματάκια από μήλο ή ανανά.
- Καθαρίστε το στόμα και τα δόντια σας με απαλές κινήσεις καθημερινά, πρωί, μεσημέρι και βράδυ, χρησιμοποιώντας μαλακή οδοντόβουρτσα.
- Εάν έχετε τεχνητή οδοντοστοιχία, καθαρίστε την καθημερινά, πρωί, μεσημέρι και βράδυ και έπειτα από κάθε γεύμα. Εάν η οδοντόκρεμα σας μυρίζει άσχημα ή το βούρτσισμα των δοντιών σας προκαλεί ναυτία, δοκιμάστε ένα στοματικό διάλυμα, όπως ένα κουταλάκι μαγειρική σόδα διαλυμένη σε ένα φλυτζάνι ζεστό νερό.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΚΕΦΑΛΗΣ & ΣΩΜΑΤΟΣ

- Στην περίπτωση που η φαρμακευτική αγωγή προκαλεί απώλεια μαλλιών θα μπορούσατε να κόψετε κοντά τα μαλλιά σας πριν την έναρξη της χημειοθεραπείας. Τα μακριά μαλλιά έχουν περισσότερο βάρος, γι' αυτό πέφτουν πιο γρήγορα. Χρησιμοποιήστε απαλά προϊόντα για τα μαλλιά και αποφύγετε το περμανάντ. Επιλέξτε φυτικές βαφές μαλλιών. Χρησιμοποιήστε παιδική βούρτσα και βουρτσίζετε τα μαλλιά σας απαλά. Αποφύγετε τους στεγνωτήρες μαλλιών και τα ρολά. Μην τρίβετε με την πετσέτα τα μαλλιά σας όταν τα στεγνώνετε. Φροντίστε να εφοδιαστείτε με μια περούκα από νωρίς, έτσι ώστε να μοιάζει με τα μαλλιά σας.
- Στο ξύρισμα χρησιμοποιήστε ηλεκτρική μηχανή για να αποφύγετε τα κοψίματα και τα γδαρσίματα.
- Εάν το δέρμα σας ξηραίνεται ή σας προκαλεί φαγούρα, χρησιμοποιήστε μια ενυδατική κρέμα.
- Όταν βγαίνετε έξω στον ήλιο, βάλτε ένα αντηλιακό υψηλής προστασίας. Αποφύγετε την πολύωρη έκθεση στον ήλιο.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΕΑΝ:

- αντιληφθείτε οποιοδήποτε μώλωπα ή αιμορραγία κατά τη διάρκεια ή μετά τη χημειοθεραπεία.
- ανέβει η θερμοκρασία σώματος πάνω από τους 38°C ή αισθανθείτε αδιαθεσία, ακόμη και με κανονική θερμοκρασία.

Σημείωση:

Οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό το έντυπο έχουν ενημερωτικό χαρακτήρα και τεκμηριώνονται από τα Διεθνή Ιατρικά Πρότυπα. Εντούτοις, δεδομένου ότι κάθε ασθενής μπορεί να διαφέρει από τους υπόλοιπους, οι πληροφορίες αυτές συμπληρώνουν και σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστούν τις οδηγίες που θα σας δώσει ο θεράπων ιατρός σας.



ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ Hospital Center
ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΑ ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ
Λ. Μεσογείων 107, 115 26 Αθήνα
Τηλέφωνο: 210 6972 000



www.dunant.gr