

جمعية زهرة لسرطان الثدي  
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION

# التغذية الصحية أثناء فترة العلاج

إعداد

\* سحر مدخلي

مراجعة

\* شريفة العبد المنعم

اخصائيه معلوماتيه اكلينيكيه



## التغذية الصحية

إن التغذية الصحية تشكل جزءاً مهماً خلال مرحلة علاج مرض السرطان فتناول الأطعمة الصحية والمناسبة قبل وخلال وبعد العلاج يساعدك في التحسن ويمدك بالنشاط والقوة.



## مرحلة ما قبل العلاج :

عند تشخيص المرض، يقوم طبيبك بإخبارك عن خطة العلاج والذي يتضمن إما الجراحة أو العلاج الإشعاعي أو العلاج الكيميائي أو العلاج الهرموني أو العلاج الحيوي المناعي، أو قد يشمل على نوعين أو أكثر من هذه الأنواع. جميع هذه الأنواع تعمل على قتل الخلايا السرطانية ولكن من ناحية أخرى قد تدمر بعض الخلايا السليمة، وهذا ما يسبب الإصابة بالأعراض الجانبية التي تؤثر على الحالة التغذوية وسوف نتعرض لهذه الأعراض وكيفية التعامل معها لاحقاً.

## تعليمات تغذوية هامّة قبل البدء بالعلاج :

- ينصح بالإكثار من تناول الفواكه، الخضار، الخبز والحبوب، بالإضافة إلى تناول كميات معتدلة من اللحوم ومنتجات الألبان والتقليل من تناول الدهون والسكريات والأملاح.
- تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والبروتين العالي، كتناول وشرب الحليب، الكريمة، الجبن والبيض المطبوخ كما ينصح باستخدام الصلصة، المارجرين والزيت أثناء الطهي.
- ينصح أحياناً بتناول كميات قليلة من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف لأنها قد تسبب بعض المشاكل الصحية كالإسهال وتقرحات الفم.

## الاستعداد لبدء العلاج :

استعد لبدء العلاج وذلك باتباع ما يلي :

- فكر بإيجابية أعلم أنك إذا أصبت ببعض الأعراض الجانبية للعلاج فإنها ستزول بإذن الله بمجرد انتهائك من فترة العلاج.
- تناول طعاماً صحياً وهذا يمدك بالقوة فيمنع أنسجة جسمك من الدمار ويساعدك على بناء أنسجة جديدة وتقوي جهاز المناعي ضد العدوى والأمراض.
- خطط مسبقاً
- قم بتخزين الأطعمة التي تفضلها في الثلاجة قبل البدء بالعلاج كي لا تحتاج لشراؤها أثناء احساسك بالتعب.
- حاول أن تشتري الأطعمة التي لا تحتاج إلى تحضير مثل المهلبية الجاهزة، زبدة الفول السوداني، سمك التونة، الجبن والبيض.
- اطلب المساعدة من أخصائي التغذية في تنظيم الوجبات وإرشادك لما يناسبك في حال إصابتك بأي من الأعراض الجانبية كالإمساك أو الغثيان.

## التغذية خلال فترة العلاج :

ليس هناك قواعد معينة للتغذية خلال هذه الفترة، فبعض المرضى يتمتعون بشهية جيدة وطبيعية والبعض الآخر قد لا يشتهون الطعام، لذا ننصح بالتالي :

- تناول الأطعمة التي تحتوي على بروتين وسعرات حرارية عالية لتمدك بالقوة والنشاط.
- هناك الكثير من المرضى يشعرون بشهية جيدة في الصباح، لذا ننصحهم بتناول وجبتهم الرئيسية في ذلك الوقت ولكن وجبتهم عند فقدان الشهية عبارة عن سوائل.
- حاول أن تتناول كمية وافية من السوائل خاصة عند فقدانك للشهية وتقدر ب ٦ إلى ٨ أكواب في اليوم.





## الأعراض الجانبية وعلاجها :

### فقدان الشهية :

قد تكون بسبب العلاج أو بسبب المرض نفسه وتعتبر الأكثر شيوعاً بين المرضى،  
وفيما يلي إرشادات مساعدة لحل هذه المشكلة :

- عند الشعور بصعوبة تناول الطعام، حاول تناول الوجبات السائلة البديلة  
كتناول الحليب مع رقائق الذرة الكورن فليكس كوجبة إفطار أو شرب العصائر  
والشوربات.
- تناول وجبات صغيرة متعددة خلال اليوم بدلا من الوجبات الرئيسية الكبيرة  
احرص على تناول الوجبات الخفيفة مثل الشابورة، الأيس كريم، الفواكه  
والمهلبية خلال يومك.
- تناول الأطعمة الباردة أو المجمدة مثل الأيس كريم أو مخفوق الحليب الملك  
شيك أو الزبادي عند إحساسك بشهية مفتوحة انتهز الفرصة وتناول وجبة  
كبيرة، وحاول أن لا تشرب الكثير من السوائل أثناء الأكل كي لا تشعر بالشبع.
- إذا لم تستطيع تناول الكمية الكافية من الطعام فهناك منتجات بديلة عالية  
السعرات الحرارية والبروتين، الفيتامينات والمعادن، وتكون على شكل سوائل أو  
بودرة يجب استشارة أخصائي التغذية لوصف ما يناسبك.

## فقدان الوزن :

وهذا بسبب المرض نفسه، وعلاجه يكون بتناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية والبروتين العالي.

## زيادة الوزن :

وهذا شائع بين مرضى سرطان الثدي والبروستاتا والذين يعالجون بالكيماوي أو العلاج الهرموني.

زيادة الوزن لها سببين :

- إما أن تكون بسبب زيادة السوائل في الجسم الناتجة عن بعض الأدوية التي تحبس السوائل في هذه الحالة على المريض التقليل من تناول الأملاح التي تساعد على حبس السوائل بشكل أكثر.
- أو قد تكون نتيجة زيادة الشهية وتناول كميات كبيرة من الطعام وهنا ينصح بما يلي :
- ركز على تناول الفواكه، الخضار، الخبز والحبوب الكاملة.
- اختر اللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الحليب قليلة الدهون.
- قلل من تناول الزبدة، المايونيز والسكريات.
- اتبع طريقة الطهي التي لا تستخدم الكثير من الدهون فيها كالسلق والشوي.
- إذا كنت تشعر بتحسن مارس الرياضة البدنية.

## تقرحات الفم والحلق :

هناك بعض الأطعمة قد تهيج التقرحات مما يجعل عملية المضغ والبلع مهمة صعبة ومتعبة لذا ننصح بالتالي:

- تناول الأطعمة الطرية السهلة المضغ والبلع كالبطاطا المهروسة، المكرونة، الفواكه المهروسة أو المطحونة، الزبادي، اللحمية والخضار المطحونة أو المهلبية والكاسترد.
- امتنع عن تناول الحمضيات كالبرتقال، الليمون والجريب فروت، عصير



- الطعام، الأطعمة المألحة والحارة، الخضروات النية والبسكويتات القاسية.
- اطهي الطعام جيداً حتى يصبح طرياً.
- قطع الطعام لقطع صغيرة واستخدم الخلاط لطحنه.
- اخلط الطعام مع الزبدة، المارجرين أو الصلصة لجعله طرياً وسهل البلع.
- اشرب السوائل والشورية الدافئة فهي تخفف من ألم الحلق.
- استخدم المصاصة لشرب السوائل.
- إذا كانت عملية البلع صعبة، ميل رأسك إلى الوراء أو إلى الأمام فهذا قد يساعدك.

## جفاف الفم :

بعض أنواع العلاج لمنطقة الرأس أو الرقبة تعمل على تقليل إفراز اللعاب في الفم مما يؤدي إلى جفافه وبالتالي قد يؤثر على طعم الأكل، لذا ننصح بما يلي :

- اشرب قليلاً من الماء كل بضع دقائق مما يسهل البلع والكلام.
- تناول السكريات والحلويات فهي تساعد على إفراز اللعاب لا تتناوله في حالة إصابتك بتقرحات الفم أو الحلق.
- قم بمضغ اللبان أو امتصاص الثلجات.
- تناول الأطعمة الطرية والمهروسة.
- اخلط الطعام بالصلصة.

## مشاكل الأسنان واللثة :

قد يسبب العلاج تسوس الأسنان والتهاب اللثة لذا عليك باتباع ما يلي :

استشر طبيبك لمعرفة العلاج المناسب.

- نظف أسنانك بالفرشاة جيداً بعد تناول الطعام خصوصاً إذا تناولت سكريات وحلويات.
- مضمض فمك بالماء الدافئ عند وجود التهاب في اللثة أو حسب إرشادات الطبيب.



## التغير في حاسة التذوق والشم :

تتغير طعم المأكولات مع بعض أنواع العلاج وخاصة اللحم والمأكولات عالية البروتين فيصبح طعمها ذات طعم معدني، وبعض المأكولات لا يصبح لها طعم لذا اتبع الإرشادات التالية :

- اختر المأكولات التي تفضلها.
- إذا لم تستسج طعم اللحم الأحمر فتناول الدجاج، البيض، السمك، ومنتجات الألبان.
- أضف عصير الليمون الفاكهة للحوم وانقعها فيها قبل طبخها.
- استخدم كميات قليلة من البهارات كالزعتر والريحان لإضافة نكهة جيدة للطعام، كذا استخدم الأعشاب والبصل والثوم مع الخضار لمزيد من النكهة.

## الغثيان :

يعتبر من الأعراض الشائعة جداً، أحياناً قد يصاحبه تقيؤ وهنا بعض النصائح المفيدة :

- اطلب من طبيبك العلاج المناسب للغثيان.
- تناول الأطعمة الخفيفة على المعدة كالتوست، الشابورة، الزبادي، الكيك الاسفنجية الخفيفة، البطاطا المسلوقة، الرز، المكرونة، الدجاج المنزوع الجلد قبل الطهي والمطبوخ سلقاً أو بالشوي، الفواكه والخضار الطرية، قطع الثلج والسوائل الصافية.
- امتنع عن تناول المأكولات المشبعة بالدهون والمسببة للغازات كالقول والبصل، والمأكولات المقلية، المأكولات المحلاة كالكيك أو الحلويات، المأكولات الحارة أو الساخنة أو ذات الرائحة القوية.
- تناول وجبات صغيرة ومتعددة وببطء، حاول أن تأكل قبل أن تشعر بالجوع لأن الإحساس بالجوع يزيد من إحساسك بالغثيان.
- لا تتناول المأكولات الساخنة لأنها تزيد الغثيان بل تناولها وهي دافئة.
- لا تتناول المأكولات المفضلة لديك عند شعورك بالغثيان.
- لا تكثر من السوائل وأنت تأكل الطعام لكي لا تشعر بالشبع.
- خذ قسطاً من الراحة بعد تناول الوجبة.



## التقيؤ :

عند حدوث التقيؤ اتبع ما يلي :

- لا تتناول أي شيء حتى يتوقف التقيؤ تماماً.
- عندما يتوقف التقيؤ، تناول سوائل صافية كالماء أو المرق بعد ذلك تناول السوائل الباقية كعصير العنب والتوت البري المصفى المشروبات المنكهة بطعم الفاكهة، العسل، مرق الخضار المصفى، الشاي أبدأ بملعقة صغيرة كل ١٠ دقائق وزد الكمية تدريجياً لتصل إلى ملعقة كبيرة كل ٣٠ دقيقة.
- عند تقبلك لهذه السوائل حاول أن تتدرج في نوعية طعامك من الطعام المطحون إلى الطعام العادي حسب تقبلك، ومن الأفضل استشارة أخصائي التغذية بهذا الخصوص.

## الإسهال :

خلال الإسهال يمر الطعام في الأمعاء بسرعة قبل أن تمتص الفيتامينات والمعادن والماء منه وهذا قد يسبب الجفاف، مما يعطل عمل الجسم ككل وهنا نعرض بعض الحلول لهذه المشكلة :

- اشرب كمية كافية من السوائل لتعويض ما فقدته.
  - تناول وجبات صغيرة ومتعددة بدلا من ثلاث وجبات كبيرة.
  - تناول الكثير من الطعام المحتوي على الصوديوم والبوتاسيوم كالمرق الخالي من الدهون، الموز، الدراق، المشمش، البطاطا المسلوقة.
  - حاول تناول ما يلي الزبادي والجبنه القريش، الرز والمكرونه، الطحين وكريمة القمح، البيض المسلوق، زبدة الفول السوداني، الخبز الأبيض، الدجاج المنزوع الجلد واللحم الخالي من الدهون، الفواكه المقشرة والمعلبة والخضار المطبوخة.
  - تجنب ما يلي الزيوت، الأطعمة المقلية والمسببه للغازات، الخضار النيئة والفاكهة الغنية بالألياف.
  - امتنع عن تناول الطعام الساخن أو البارد جداً.
  - قلل من تناول الكافيين كالقهوة، المشروبات الغازية والشوكولاته.
- إذا حدث إسهال فجأة توقف عن تناول الطعام وابدأ بشرب السوائل الصافية لمدة ١٢-١٤ ساعة.

- انتبه عند تناول الحليب ومنتجاته لاحتوائه على مادة اللاكتوز والتي تزيد من الإسهال لذا لا تتناول أكثر من كوب ونصف فقط في اليوم.

## عدم التحمل لمادة اللاكتوز :

وهذا يعني أن جسمك لا يستطيع أن يهضم أو يمتص مادة اللاكتوز سكر الحليب الموجود في الحليب ومنتجاته مثل الجبن والأيس كريم قد يحدث هذا العرض مع العلاج الإشعاعي للمعدة أو أي علاج يؤثر على الجهاز الهضمي ومن أعراضه الغازات، المغص والإسهال وهذا العرض يزول بمجرد انتهاء العلاج المسبب له ينصح بتناول أطعمة خالية من اللاكتوز عند الإصابة بهذا العرض.

## الإمساك :

يحدث نتيجة تناول بعض الأدوية أو عدم تناول كميات كافية من السوائل والألياف ولمنع وعلاج الإمساك اتبع النقاط التالية :

- شرب كمية كافية من السوائل لا تقل عن ٨ أكواب في اليوم.
- تناول مشروباً دافئاً قبل الوجبة بنصف ساعة لتنشيط حركة الأمعاء.
- استشر طبيبك بخصوص زيادة كمية من الألياف في طعامك، فهناك بعض أنواع السرطان لا ينصح بتناول كميات كبيرة من الألياف، فإذا كان بالإمكان فتناول الحبوب الكاملة، الفواكه الجافة، النخالة، الخضار والفواكه الطازجة، الفاصوليا والبازيلاء الجافة.
- قم ببعض التمارين الرياضية إذا سمح لك الطبيب بذلك.

## حمية ضعف جهاز المناعة :

أن مرضى السرطان معرضين لضعف جهاز المناعة وذلك لأن بعض الأدوية تعمل على تقليل قدرة خلايا الدم البيضاء لمواجهة ومحاربة الجراثيم والعدوى لذا يجب اتباع الإرشادات الصحية التغذوية التالية :

- أغسل جميع الفواكه والخضار غسلاً جيداً، وقم بتقشير الطبقة القاسية قبل تقطيعها كالليمون.



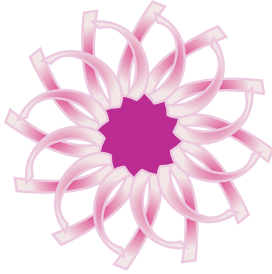
- أغسل يديك والأدوات المستخدمة في الطهي جيداً.
- ضع اللحم على صحن خاص وليس على سطح المطبخ عند تقطيعه.
- أطبخ اللحم والبيض جيداً.
- تناول الحليب والجبن المبستر.

## مرحلة ما بعد الانتهاء من العلاج :

أن أغلب الأعراض الجانبية المرتبطة بالتغذية تزول بعد الانتهاء من العلاج لذا على المريض المتعاين بإذن الله أن يتناول الطعام الصحي الذي يمدّه بالقوة ويعمل على إعادة بناء أنسجة جسمه من جديد ويساعده على التحسن لذا اتبع ما يلي :

- نوع في طعامك يومياً لأنه لا يوجد نوع واحد من الطعام يحتوي على جميع الفوائد الغذائية.
- تناول الخضار والفواكه سواء كانت نيئة أو مطبوخة فهي تمدك بالمعادن والفيتامينات والألياف التي تحتاجها.
- تناول الخبز والحبوب الكاملة كالشعير والرز الأسمر.
- تناول كمية معتدلة من الدهون، الملح والسكر.
- اختار منتجات الحليب قليلة الدهون وتناول اللحوم والدجاج المنزوع الجلد.
- استخدم طريقة الطهي التي لا يضاف فيها الكثير من الزيوت كالسلق والشوي.





**جمعية زهرة لسرطان الثدي**  
**ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION**

# جدول الأعمار والنصائح الواجب إتباعها



## من سن العشرين

- الفحص الذاتي الشهري
- زيارة طبيب العائلة كل ثلاث سنوات
- أشعة بالموجات فوق الصوتية للثدي عند الضرورة

## من سن الأربعين

- الفحص الذاتي الشهري
- زيارة طبيب العائلة مرة في السنة
- أشعة الماموغرام مرة كل سنتين

## من سن الخمسين

- الفحص الذاتي الشهري
- زيارة طبيب العائلة مرة في السنة
- أشعة الماموغرام مرة كل سنة.



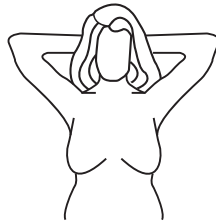
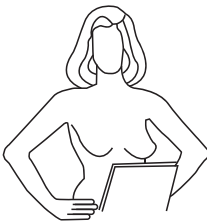
للنساء الأقل من الأربعين سنة ولديهن تاريخ مرضي عائلي  
بسرطان الثدي أو دواعي أخرى عليهن إستشارة طبيب إختصاصي

## الخطوات المتبعة في الفحص :

### • الخطوة الأولى : (المشاهدة -المعاينة في المرأة )

قفي أمام المرأة مع وضع يديك في الأوضاع المبينة في الصور وملاحظة إذا كانت هناك أي  
تغيرات غير طبيعية مثل :

- حجم الثديين • الحلمتين ( ضمور في الحلمة ) • إنغمار أو ثني الجلد





- قومي بلطف بعصر الحلمة مع ملاحظة خروج أي إفرازات غير طبيعية ( مثل دم قاتم اللون أو إفرازات ذات رائحة قوية .

## الخطوة الثانية ( الإحساس باللمس ) :

### • المرحلة الأولى :



- إفحصي ثدييك وانتِ واقفة أمام المرأة ، أفحصي ثديك الأيسر بيدك اليمنى مع وضع اليد اليسرى فوق الرأس كما هو موضح في الصورة ، كرري العملية نفسها مع ثديك الأيمن باستخدام اليد اليسرى و وضع اليمنى على الرأس ، تقصي وتحري أو تحسسي وجود أي كتلة أو تورم أو ثخانة في الجلد أثناء الفحص . ولاتنسي أيضاً فحص منطقة الإبط وأعلى الثدي / الصدر .

### • المرحلة الثانية :

- وانتِ مستلقية على الأرض كخطوة ثانية وذلك بوضع يدك واستخدام أصابعك الثلاثة ميسوطة فوق الثدي كما في المرحلة الأولى ، وعندما تكوني ممدة على ظهرك ولموازنة عضلة الثدي استعملي منشفة أو مخدة صغيرة تحت كتفك الأيمن ثم الأيسر .



### • معلومة :

يؤدي الإكتشاف المبكر لسرطان الثدي إلى الشفاء بنسبة ٩٧٪ إن شاء الله . منطقة الفحص هي كما موضحة في الصورة تبدأ من عظمة الترقوة إلى عظمة القص ثم إلى الضلع الأخير من القفص الصدري .

