Европейская Клиника

Европейская клиника
на основании рекомендаций Национального института рака, США

Как справиться с побочными эффектами химиотерапии?

Запоры

«Мне было сложно ходить в туалет. Я пила воду, компоты из сухофруктов, ела пищу, богатую клетчаткой. Мне стало лучше».

Что такое *запор*?

Вы стали ходить в туалет реже, чем раньше? Стул стал твёрдым, приходится тужиться? Тогда, возможно, у вас запор.

Обязательно скажите врачу или медсестре, если у вас не было стула более 2-х дней

Наши советы для вас:

Ешьте пищу, богатую клетчаткой:

- *Цельнозлаковый хлеб и хлопья,*
- *Фрукты и овощи,*
- *Орехи и семечки.*

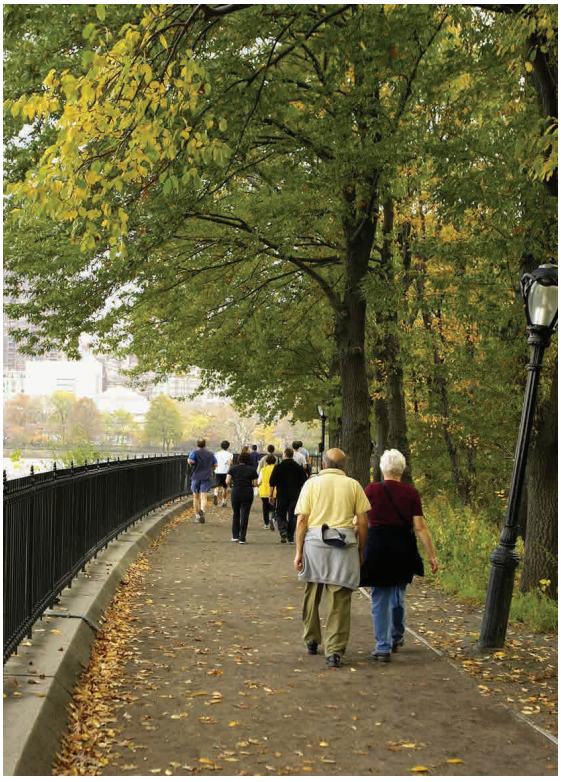
Выбирайте еду из списка на обратной стороне листа.

Пейте больше жидкости!

- *Следует пить не менее 8-ми стаканов жидкости в день. Можно пить воду, фруктовые и овощные соки, компоты.*
- *Тёплые напитки, к примеру, чай и кофе, тоже помогают.*

Старайтесь больше двигаться!

- *Ходите пешком или катайтесь на велосипеде 15-30 минут в день.*
- *Поговорите с врачом, узнайте какие ещё упражнения могут вам помочь.*



Как справиться с побочными эффектами химиотерапии? **Запор**

Продукты, которые могут вам помочь:

Хлеб и злаковые	Фрукты и овощи	Снеки
• Кексы из отрубей, • Цельнозлаковые хлопья, • Цельнозлаковый хлеб, • Коричневый и дикий рис, • Варёные бобовые (горох, чечевица, фасоль), • Макароны из цельных злаков. 	• Сухофрукты: курага, чернослив, изюм, финики; • Свежие фрукты и ягоды: яблоки, виноград, черника; • Свежие и варёные овощи: брокколи, кукуруза, зелёная фасоль, горох, шпинат. 	• Мюсли, • Орехи, • Попкорн, • Семена подсолнечника.
Спросите у врача, какие продукты подходят вам больше		

Вопросы, которые следует задать врачу:

1. В каких случаях мне следует вызвать врача?
2. Стоит ли мне вести дневник с перечислением продуктов, которые я ем, как часто хожу в туалет, делаю гимнастику?
3. Сколько жидкости мне следует пить в день?
4. Есть ли лекарства, которые могут помочь?
5. Какие упражнения могут мне помочь?
6. Могли бы вы рекомендовать врача, с которым можно подробнее обсудить питание в течение заболевания?

Мы всегда рядом и хотим помочь

Европейская клиника — ведущая частная онкологическая клиника России

Адрес: Москва, Духовской пер., д. 22-Б

Телефон: +7 (495) 710-70-35

Сайт: www.euroonco.ru

Facebook: www.facebook.com/euroonco

Переведено и адаптировано специально для Европейской клиники