Как справиться с побочными эффектами химиотерапии?

Запоры

Наш советы для вас:
Ешьте пищу, богатую клетчаткой:
- Целебные злаковые 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.

«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.
Как справиться с побочными эффектами химиотерапии? Запор

Продукты, которые могут вам помочь:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Хлеб и злаковые</th>
<th>Фрукты и овощи</th>
<th>Снеки</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Кексы из отрубей,</td>
<td>Сухофрукты: курага, чернос-</td>
<td>• Мюсли,</td>
</tr>
<tr>
<td>Цельнозлаковые хлопья,</td>
<td>лив, изюм, финики;</td>
<td>• Орехи,</td>
</tr>
<tr>
<td>Цельнозлаковый хлеб,</td>
<td>Свежие фрукты и ягоды: яблоки, виноград, черника;</td>
<td>• Попкорн,</td>
</tr>
<tr>
<td>Коричневый и дикий рис,</td>
<td>Свежие и варёные овощи: брокколи, кукуруза, зелёная</td>
<td>• Семена подсолнечника.</td>
</tr>
<tr>
<td>Варёные бобовые (goroh,</td>
<td>фасоль, горох, шпинат.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>чечевица, фасоль),</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Макароны из цельных злаков.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Спросите у врача, какие продукты подходят вам больше

Вопросы, которые следует задать врачу:
1. В каких случаях мне следует вызывать 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 помощи
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