

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

برنامه تغذیه ای مرتبط با پرتودرمانی

		شماره پرونده:	
پزشک معالج:	بخش: اتاق: تخت:	نام:	نام خانوادگی:
تاریخ پذیرش:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ تولد: جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	نام پدر:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- کمتر گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس بخورید. به جای گوشت قرمز گوشت سفید بخورید.
- وعده های پشت سر هم، منظم، ولی کوچک و کم حجم مصرف کنید. در هر روز ۸-۶ مرتبه وعده غذایی شامل وعده اصلی و میان وعده داشته باشید.
- به صورت متناوب غذا میل کنید: باید ۳ وعده اصلی و ۵-۳ میان وعده داشته باشید. نگذارید برای مدت بیشتر از ۳-۲ ساعت بدون غذا بمانید.
- مصرف غذاها و نوشیدنی های کم انرژی را محدود کنید. این مواد غذایی تنها حجم معده شما را پر می کنند و اشتها را کم می کند
- هر جایی که می روید مقداری مواد غذایی سالم همراه خود داشته باشید. این مواد می تواند انواع میوه های تازه، میوه های خشک شده، آجیل یا حتی یک عدد ساندویچ کوچک باشد. تا وقتی که در ماشین هستید، یا زمانی که منتظر نوبت دکتر هستید و ... از خوردن این غذاها لذت ببرید.
- برای تقویت ایمنی بدن خود، میوه ها و سبزی هایی با رنگ تیره مانند پرتقال، هویج، آلو سیاه، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای های رنگی، توت فرنگی، انگور قرمز، گریپ فروت قرمز، هلو، زردآلو، فلفل سبز، هندوانه، انبه، انار، آلبالو، گیلاس، تمشک، شاه توت و ذرت بخورید.
- به جای آبمیوه های صنعتی، آبمیوه های تازه و سالم خانگی بخورید تا هم کمی جبران کمبود وزن تنان بشود و هم آنتی اکسیدان های بیشتری به بدن تنان برسد.
- از روغن زیتون، روغن بذر کتان و روغن کانولا برای طبخ غذاهای خود استفاده کنید.
- میوه ها و مغزهای خام را در وعده صبحانه هم داشته باشید.
- مایعات فراوان و آب زیاد بنوشید.