

پرتو در مانی یا رادیوتراپی به معنی استفاده از پرتوهای خاص برای از بین بردن یا کوچک کردن بافتهای سرطانی است. در این روش ، با آسیب به سلولهای موردنظر ، تخریب انجام شده و رشد و تقسیم در سلولهای سرطانی غیرممکن می شود . اگر چه پرتوها ، علاوه بر سلولهای سرطانی به سلولهای سالم نیز آسیب می رساند ولی اکثر سلولهای سالم بهبودی خود را دوباره بدست می آورند . هدف از پرتو درمانی از بین بردن حداکثر سلولهای سرطانی با حداقل آسیب به بافتهای سالم می باشد . در دوران پرتو درمانی توجه ویژه به تغذیه بیمار بسیار مهم و ضروری است ، زیرا پرتو درمانی می تواند عوارضی داشته باشد که مانع از تغذیه مناسب بیمار شود. توجه داشته باشید که نیاز بیمار در زمان پرتو درمانی به مواد مغذی و پروتئین بیشتر از حد معمول می باشد . در نتیجه هدف نهایی از تغذیه مناسب در طول درمان ، حفظ وزن بدن و تامین انرژی مورد نیاز می باشد . اگر وزن بدن شما در طی درمان ثابت بماند ، مزیت هایی مانند عملکرد مناسب سیستم ایمنی ، افزایش سرعت بهبود ، عدم نیاز مراجعه به بیمارستان و بالا بودن انرژی بدن را به دنبال خواهد داشت.

برای افزایش میزان انرژی مواد غذایی ، از روشهای ساده زیر می توانید استفاده نمایید.

**تهیه نوشیدنیهای مغذی :** طعم دار کردن شیر، اضافه کردن خامه یا بستنی به شیر ، اضافه کردن شیر خشک به شیر

**تهیه غذای مقوی :** اضافه کردن روغن یا کره به غذا ، اضافه کردن پنیر / خامه به مواد غذایی

**استفاده از میان وعده های مناسب:**

نان و پنیر ، محصولات لبنی ، ساندویچ مرغ / گوشت ، نان و مربا / تخم مرغ آبپز

عارضه	راهکار
اسهال	- نوشیدن مایعات - عدم استفاده از غذاهای چرب ، سرخ شده و پر ادویه - استفاده از داروهای تجویز شده توسط پزشک
تهوع	- استفاده از وعده های غذایی کوچک با تعداد دفعات زیاد - استفاده از غذاهای خنک و ولرم ( غذاهای خشک و نمکی راحتتر تحمل می شود) - پرهیز از طبخ غذا و بوی زیاد - استفاده از غذا و نوشیدنی حاوی زنجبیل - استفاده از داروهای تجویز شده توسط پزشک
کم اشتهاپی	- میل کردن وعده های غذایی کوچک ولی به دفعات زیاد - میل کردن غذا و نوشیدنی حتی در صورت احساس سیر بودن - میل کردن غذاهایی که مطابق میل شما هستند - اضافه کردن مواد مغذی به غذا مانند کره ، خامه
تغییر حس چشایی	- استفاده از ادویه های گیاهی مانند ریحان و آویشن ، پنیر و پیاز در تهیه مواد غذایی - استفاده از سس ها و طعم دهنده های مختلف
زخم ها و التهاب های دهانی	- رعایت منظم بهداشت دهان و دندان - نوشیدن مایعات با نی - استفاده از غذاهای نرم و مرطوب - پرهیز از خوردن غذاهای شور، پر ادویه و اسیدی (مانند پرتقال) - در صورت نیاز، مشورت با پزشک معالج برای تجویز مسکن ها
کنترل درد	یکی از مهمترین علل بی اشتهاپی می تواند درد باشد. به همین دلیل در مورد درد خود با پزشک معالجتان مشورت نمایید . در صورت تجویز مسکن ، حتماً از آن جهت کاهش درد استفاده نمایید.

