تعليم المريض/ مقدم الرعاية

التغذية السليمة بعد زرع الخلايا الجذعية

توضح هذه المعلومات المقصود بالأمراض المنقولة بالغذاء (تسمم الطعام). كما توضح طريقة التعامل الآمن مع الطعام للوقاية من هذه الأمراض.

ما المقصود بالأمراض المنقولة بالغذاء؟

تحدث الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء بسبب تلوث الطعام الذي تتناوله بالجراثيم. فيمكن أن تلتصق جراثيم مثل البكتريا أو الفيروسات أو الفطريات بالطعام وتنمو. ولا يمكنك دائمًا ملاحظة هذه الجراثيم بالنظر أو الشم أو التذوق.

من هم المعرضون لمخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء؟

جميع الأشخاص معرضون للإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء، غير أن البعض يكون أكثر عرضةً لها. ويتعرض الأشخاص لخطر أكبر إذا كان جهازهم المناعي ضعيفًا بسبب الإصابة بالسرطان وتلقي علاج السرطان.

يحتاج بعض الأشخاص لاتخاذ خطوات إضافية لتجنب الأمراض المنقولة بالغذاء. ومن بين هؤلاء الأشخاص من خضعوا لعملية زرع الخلايا الجذعية. سيخبرك فريق الرعاية إذا كان ذلك ينطبق عليك.

ما هي أعراض الأمراض المنقولة بالغذاء؟

يبدأ ظهور الأعراض غالبًا خلال يوم إلى 3 أيام بعد تناول الطعام المُلوث. وقد يحدث ذلك خلال 20 دقيقة أو خلال مدة تصل إلى 6 أسابيع لاحقًا.

تشمل أعراض الأمراض المنقولة بالغذاء ما يلي:

- القيء
- الإسهال (التبرز ببراز رخو أو مائي)
- ألم البطن
- أعراض شبيهة بالإنفلونزا، مثل:

- حمى تتجاوز 101.3 °فهرنهايت (38.5 °مئوية)
- الصداع
- آلام في الجسم
- الرعشة

إذا ظهرت لديك أيٌّ من هذه الأعراض، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية على الفور.

كيف يمكن الوقاية من الأمراض المنقولة بالغذاء؟

من المهم التعامل مع الأغذية بشكل آمن لخفض مخاطر التلوث. ربما تكون الأمراض المنقولة بالغذاء خطيرة أو قد تسبب الوفاة.

وحتى يمكنك المحافظة على سلامتك، اتبع هذه الخطوات الأربع البسيطة: التنظيف، الفصل، الطهي، والتبريد.

أكثر من غسل يديك وتنظيف الأسطح

- اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل:
  - قبل وبعد التعامل مع الطعام.
  - بعد استخدام الحمام، أو تغيير الحفاظات، أو التعامل مع النفايات، أو لمس الحيوانات الأليفة.
- اغسل ألواح التقطيع والصحون والشُوك والملاعق والسكاكين وسطح العمل بالماء الساخن والصابون بعد إعداد كل صنف من الطعام.
- استخدم ألواح تقطيع زجاجية أو بلاستيكية أو خشبية نظيفة.
- استخدم المناشف الورقية لتنظيف أسطح المطبخ قدر الإمكان. فقد تنمو الجراثيم على المناشف القماشية والقطع الإسفنجية المبتلة أو المتسخة.
  - إذا كنت تستخدم المناشف القماشية، فاغسلها كثيرًا بالماء الساخن.
  - وإذا كنت تستخدم قطعة إسفنجية، فاعصرها جيدًا من الماء بعد كل استخدام. واستبدلها كل أسبوعين.
- استخدم رذاذ تنظيف مضاد للبكتريا لتنظيف الأسطح. ابحث عن الرذاذ الذي يحتوي على مُبيض أو

أمونيا، مثل Lysol® أو Clorox®.

- اغسل جميع الفواكه والخضروات والمنتجات الزراعية الأخرى تحت الماء الجاري. وهذا يشمل المنتجات الزراعية ذات القشور التي لا تؤكَل، مثل الموز والأفوكادو. افرك الثمار الصلبة (مثل البطيخ والشمام والبرتقال والليمون) لتنظيفها. إذا كنت تستخدم فرشاة لتنظيف المنتجات الزراعية، فنظِّفها كل يومين إلى 3 أيام. ويمكنك وضعها في غسالة الصحون أو غسلها بالماء الساخن والصابون.
- تجنب المنتجات الزراعية التي بها كدمات أو شوائب.
- قم بتنظيف أغطية الأغذية المُعلبة قبل فتحها.



افصل اللحوم النيئة عن الأغذية الأخرى

- ضع اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية النيئة في أكياس فردية في عربة التسوق وأكياس البقالة. فهذا سيمنع وصول أي سوائل تتسرب منها إلى الأغذية الأخرى.
- تجنب حفظ اللحوم أو الدواجن أو المأكولات البحرية النيئة في الثلاجة فوق المنتجات الزراعية أو الأغذية الأخرى التي لا تُطهَى قبل تناولها.
- استخدم لوح تقطيع واحد للمنتجات الزراعية ولوح تقطيع آخر للحوم والدواجن والمأكولات البحرية النيئة.
- لا تستخدم أي صحن وُضِعت فيه لحوم أو دواجن أو مأكولات بحرية أو بيض نيئ بدون غسله أولاً. اغسل الصحن بالماء الساخن والصابون قبل استخدامه مرة أخرى.
- تجنب إعادة استخدام خلطات التتبيل المُستخدمة مع اللحوم أو الدواجن أو المأكولات البحرية النيئة ما لم تقم بتسخينها حتى الغليان أولاً.



طهي الأغذية حتى درجة الحرارة المناسبة

- إن أفضل طريقة لتحديد ما إذا كان الطعام مطهوًا بشكل كافٍ لجعله آمنًا هو فحص درجة حرارته الداخلية. وهي درجة حرارة الجزء الأوسط من الطعام. وعادةً لا يعتبر لون الطعام وقوامه مؤشرًا موثوقًا يدل على أن الطعام مطهوًا تمامًا.
- استخدم مقياس درجة حرارة الطعام لقياس درجة الحرارة الداخلية للحوم والدواجن والمأكولات

البحرية والمنتجات المحتوية على البيض أثناء طهيه. وينبغي عليك طهي هذه الأغذية حتى درجة حرارة معينة لقتل أي جراثيم ضارة. وهذا يُعرف بالحد الأدنى الآمن لدرجة الحرارة الداخلية (انظر الجدول 1).

- قم بطهي البيض حتى يصبح الصفار والبياض متماسكين. اختر الوصفات التي تستخدم البيض المطهو أو المُسخَّن جيدًا.
- قم بتغطية الطعام وتقليبه وقلبه على الوجه الآخر للتأكد من طهيه بشكل متجانس. إذا لم يكن الميكروويف يحتوي على قرص دوار، فأوقف تشغيله وأدر الطعام بنفسك مرة أو مرتين أثناء طهيه.
- انتظر دومًا 10 دقائق تقريبًا بعد انتهاء طهي الطعام قبل قياس درجة حرارته الداخلية باستخدام مقياس درجة حرارة الطعام. فهذا يسمح باستكمال طهي الطعام.
- عند إعادة تسخين الصلصات أو الحساء أو المرق، يجب تسخينها حتى درجة الغليان.
- تناول الأطعمة المتبقية المعاد تسخينها في غضون ساعة واحدة.
- تجنب إعادة تسخين بقايا الطعام أكثر من مرة. وإذا لم تتناول الطعام الذي أعدت تسخينه بالكامل، فتخلص من الكمية المتبقية. ولا تضعها مجددًا في الثلاجة.

كيف أعرف أنه يمكنني تناول الطعام المطهو بأمان؟

يمكنك قياس درجة الحرارة الداخلية للطعام أثناء طهيه. يجب أن تبلغ الأطعمة المختلفة درجة حرارة داخلية معينة قبل إمكانية تناولها بأمان.

استخدم مقياس درجة حرارة الطعام لقياس درجة حرارته الداخلية أثناء طهيه. ادفع مقياس الحرارة إلى منتصف الطعام. ستزيد أرقام مقياس درجة الحرارة ببطء. ثبِّت المقياس في مكانه حتى تتوقف الأرقام عن الزيادة.

يعرض الجدول 1 الحد الأدنى (أقل) لدرجات الحرارة الداخلية للطعام والتي تتيح تناوله بأمان. يجب أن تكون درجة الحرارة التي تظهر على المقياس مماثلة أو أعلى من درجة الحرارة الواردة في الجدول. وإذا كانت درجة حرارة الطعام أقل من درجة الحرارة الواردة في الجدول، فواصل طهي الطعام. بمجرد بلوغ درجة حرارة الطعام تلك الواردة في الجدول، يكون قد نضج تمامًا ويمكن تناوله بأمان.

نوع الطعام	الحد الأدنى الآمن لدرجة الحرارة الداخلية
لحم البقر والعجل والغنم (شرائح اللحم واللحم المشوي وشرائح الضلع)	145 درجة فهرنهايت (63 درجة مئوية) مع ترك الطعام ليهدأ لمدة 3 دقائق
لحم البقر والعجل والغنم (المفروم)	160 درجة فهرنهايت (71 درجة مئوية)

الدواجن (مثل الدجاج والديك الرومي والبط)	165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية)
الأطعمة والصلصات المصنوعة بالبيض	160 درجة فهرنهايت (71 درجة مئوية) أو حتى يصبح الصفار والبياض متماسكين
الأسماك والمحار	145 درجة فهرنهايت (63 درجة مئوية) ويصبح اللحم غير شفاف
بقايا الطعام والطواجن	165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية)

الجدول 1. الحد الأدنى الآمن لدرجات حرارة الطعام الداخلية

	تبريد الطعام على الفور

- تأكد أن درجة حرارة الثلاجة 40 درجة فهرنهايت (4 درجات مئوية) أو أقل بالداخل.
- تأكد أن درجة حرارة المُجمد 0 درجة فهرنهايت (-18 درجة مئوية) أو أقل بالداخل.
- قم بتبريد أو تجميد اللحوم والدواجن والبيض والمأكولات البحرية وغيرها من الأطعمة المعرضة للفساد. وليَكُن ذلك خلال ساعتين من طهيها أو شرائها. إذا كانت درجة الحرارة خارج الثلاجة أعلى من 90 درجة فهرنهايت (32 درجة مئوية)، فقم بتبريد الأطعمة أو تجميدها في غضون ساعة واحدة.
- عندما يكون الجو حارًا، حافظ على برودة الأطعمة القابلة للفساد عند إحضارها للمنزل بعد التسوق. استخدم كيسًا عازلاً، أو مبردًا يحتوي على الثلج أو حِزم الهلام المُجمدة.
- أذب الطعام في الثلاجة أو الماء البارد أو الميكروويف. إذا كنت تستخدم الماء البارد أو الميكروويف، فاحرص على طهي الطعام مباشرةً بعد إذابته. تجنب إذابة الطعام في درجة حرارة الغرفة على الإطلاق، بوضعه على المنضدة على سبيل المثال.
- عند تتبيل الطعام، انقعه دومًا في التوابل داخل الثلاجة.
- قم بتقسيم الكميات الكبيرة من الطعام المتبقي ووضعها في حاويات غير عميقة قبل تبريدها. فهذا يساعد على تبريدها بشكل أسرع.
- تناول الطعام المتبقي في غضون يومين.

أسئلة شائعة

كيف يمكنني حفظ مواد البقالة بأمان؟

- حافظ على برودة الأطعمة المعرضة للفساد إذا اضطررت للتوقف بعد التسوق لشراء البقالة.

استخدم كيسًا عازلاً، أو مبردًا يحتوي على الثلج أو حِزم الهلام المُجمدة للمحافظة على برودته.

- ضع البيض والحليب على رف في الثلاجة. ولا تحفظه في باب الثلاجة. فالطعام يبقى أبرد داخل الثلاجة عمه هو الحال في باب الثلاجة.
- إذا كنت تستخدم خدمة توصيل البقالة:
- تأكد من أن جميع المواد الغذائية المُبردة والمجمدة بدرجة حرارة آمنة عند توصيله.
- ضع هذه المواد في الثلاجة أو المُجمد على الفور.

كيف يمكنني إجراء اختيارات آمنة أثناء التسوق لشراء مواد البقالة؟

- افحص الحاويات لمعرفة تاريخ انتهاء الصلاحية. ولا تشتري القطعة في حالة انقضاء تاريخ صلاحيته.
- تجنب شراء الأطعمة المُعلبة أو المُعبأة في زجاجات أو صناديق ذات نتوءات أو انتفاخات أو ختم مكسور.
- تجنب شراء الأغذية من أوعية وحاويات البضائع السائبة التي تعمل بالخدمة الذاتية. وهي تشمل المكسرات أو الحبوب أو القطع الأخرى التي تضع بنفسك أجزاءًا منه في الحاويات.
- اجلب الأطعمة الباردة والمُجمدة، مثل الحليب والخضروات المُجمدة، في نهاية رحلة التسوق. فهذا يساعد على تقليل وقت وجوده خارج الثلاجة أو المُجمد.

هل تناول الطعام في المطاعم آمن؟

ينبغي على أغلب الأشخاص تجنب تناول الطعام في المطاعم لمدة 3 أشهر تقريبًا بعد عملية زرع الخلايا الجذعية. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية بشأن التوقيت الذي يصبح فيه تناول الطعام في المطاعم آمنًا.

عندما يصبح من الآمن تناول الطعام في المطاعم، اتبع هذه التوجيهات لخفض مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء:

- اختر المطعم بعناية. يمكنك الاطلاع على نتيجة آخر تفتيش صحي للمطعم بزيارة الموقع الإلكتروني الخاص بوزارة الصحة المحلية.
- اطلب الطعام المطهو بشكل ملائم. وقم بإرجاع أي لحوم أو دواجن أو أسماك أو بيض غير مطهوة جيدًا. يعتبر الطعام الساخن الذي ينبعث منه البخار عادةً أكثر أمنًا من الطعام البارد أو الذي يكون بدرجة حرارة الغرفة (مثل الشطائر والسلطات).
- ضع أي أطعمة متبقية في الثلاجة في غضون ساعتين من تناول الطعام. وأعد تسخينها حتى

ينبعث منه البخار (165 درجة فهرنهايت) وتناوله في غضون يومين.

- تجنب أصناف الطعام التي قد تحتوي على البيض النيئ غير المبستر (مثل تتبيلة سلطة سيزر، أو المايونيز الطازج أو صلصة الثوم، والصلصة الهولندية المصنوعة من البيض والزبدة وعصير الليمون).

هناك بعض أطعمة المطاعم التي تكون أكثر خطورة من غيره. وهي تشمل:

- الأطعمة من بوفيه الطعام وبار السلطات.
- الأطعمة غير المطهوة حسب الطلب (مثل الأطعمة السريعة وغيره من الأطعمة المحفوظة أسفل المصابيح الحرارية).
- الحاويات التي يستخدمه العديد من الأشخاص (مثل البهارات والحليب في المقهى).
- أي طعام يتعامل معه الموظفون بدون قفازات أو أدوات مائدة.

الطعام الجاهزة والطعام الذي يتم توصيله إلى المنزل، وطعام عربات الأطعمة قد يكون أكثر خطورة نظرًا لعدم المحافظة على سخونة الطعام أو برودته بما يكفي خلال الانتقال.

هل من الآمن بالنسبة لي تناول المكملات الغذائية؟

إن كيفية صُنع المنتجات الغذائية وحفظه لا تخضع للتنظيم في الولايات المتحدة. وهذا يعني أنه قد تُشكل خطرًا على الصحة (العدوى أو الأمراض المنقولة بالغذاء). وبالمثل، قد تعوق المكملات الغذائية عمل بعض الأدوية بشكل فعال كما ينبغي.

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في مركز ميموريال سلوك كيترينج (MSK) قبل تناول أي مكملات غذائية أو محفزات حيوية (بروبيوتيك) أو أنواع معالجة مثلية أو منتجات عشبية. وهي تشمل نبتة سانت جونز والأدوية الصينية التقليدية، مثل الأعشاب أو الجذور أو البذور.

كيف يمكنني معرفة ما إذا كانت المياه التي أشربه آمنة؟

يعتبر ماء الصنبور في أغلب المدن الكبيرة (مثل مدينة نيويورك) آمنًا للشرب. إذا لم تكن متأكدًا بشأن سلامة ماء الصنبور في منطقتك، فتحقق من ذلك بالتواصل مع وزارة الصحة المحلية.

ولا تشرب ماء البحيرات أو الأنهار أو الجداول أو الينابيع على الإطلاق. إذا كنت تستخدم ماء أحد الآبار الذي لا يخضع لاختبارات للتأكد من خلوه من البكتريا، فيجب عليك غلي الماء قبل شربه. للقيام بذلك:

- قم بغلي الماء لحد الفوران (عندما يصدر فقاقيع كبيرة سريعة الحركة) لمدة 15 إلى 20 دقيقة.
- احفظ الماء في الثلاجة واستخدمه خلال 48 ساعة (يومين).

- وبعد مرور اليومين، اسكب أي ماء مُتبق في مصرف المياه. وتجنب شُرب هذا الماء.

يمكنك استخدام الماء المُعبأ في زجاجات بدلاً من مياه الآبار. تفضل بزيارة الموقع www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts للتعرف على مزيد من المعلومات بشأن مياه الآبار.

ما الأطعمة التي ينبغي عليّ تجنبها؟

هناك بعض الأطعمة التي من المحتمل أن تسبب الأمراض المنقولة بالغذاء أكثر من غيرها. ومن الأفضل تجنب:

- اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية (وتشمل السوشي) والبيض وبدائل اللحوم، مثل التمبي والتوفو، النيئة أو غير المطهوة جيدًا.
- الحليب أو الجبن أو منتجات الألبان الأخرى أو العسل غير المبستر (الخام).
- الفواكهة والخضروات الطازجة غير المغسولة.
- البراعم النيئة أو غير المطهوة، مثل براعم البرسيم والفول.
- اللحوم الباردة أو غير المطهوة والهوت دوج. يمكن تناول اللحوم المطهوة على الأطعمة الأخرى، مثل الببروني على البيتزا، بأمان.

قد تحدث العدوى كذلك عندما ينتشر المرض عن طريق الطعام. يمكنك العثور على أخبار عن حالات في الولايات المتحدة في الوقت الحالي على الموقع الإلكتروني الخاص بمركز مكافحة الأمراض واتقائها (CDC) وعنوانه www.cdc.gov/foodborne-outbreaks

سيساعدك خبير التغذية السريري في إيجاد خيارات للأطعمة التي يمكن تناولها بأمان من خلال فهم المخاطر المرتبطة بتناول أطعمة معينة. تحدث معه حول مخاطر تناول الأطعمة الواردة في الجدول 2.

مجموعة الأطعمة	أصناف الطعام
الحليب ومنتجات الألبان	• الحليب والجبن ومنتجات الألبان الأخرى غير المحفوظة في الثلاجة. • شرائح الجبن في شباك بيع الأطعمة. حيث يمكن تقطيع هذه الجبن إلى شرائح بالقرب من شرائح اللحم البارد. اختر أنواع الجبن في العبوات المغلقة بإحكام والمعبأة مسبقًا بدلاً من ذلك. • الحلوى أو الفطائر المحشوة أو المُزينة بالكريمة غير المحفوظة في الثلاجة. اختر المنتجات المغلفة والتي يمكن تخزينها في درجة حرارة الغرفة بدلاً من ذلك. • الآيس كريم الناعم والزبادي الناعم والآيس كريم الذي يُقدَّم في المطاعم.

اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية والبيض	• اللحوم المُقطعة إلى شرائح في شباك بيع الأطعمة. اختر شرائح اللحوم الباردة في العبوات المغلقة بإحكام والمعبأة مسبقًا. • المحار أو الأسماك النيئة أو المطهوة جزئيًا. وهي تشمل الكافيار والساشيمي والسوشي وسيبيتشي، والمأكولات البحرية الباردة المدخنة، مثل السمك المدخن. • المحار وبلح البحر والجندوفلي النيئ. • الباتيه أو اللحوم القابلة للفرد المُبردة.
فواكة وخضراوات	• المنتجات الزراعية التي بها كدمات أو شوائب أو التي تحمل علامات. • السلطات والمنتجات الزراعية من شباك بيع الأطعمة أو بار السلطات. • الفواكه والخضروات المقطعة مسبقًا. • السوشي النباتي، ما لم تصنعه بنفسك في المنزل. ذلك لأن السوشي النباتي المصنوع في المتجر أو المطعم ربما يتم إعداده بالقرب من الأسماك النيئة.
المشروبات	• شراب البيض أو شراب التفاح أو عصائر الفواكه أو الخضروات الأخرى غير المبسترة. • عصائر الفواكه أو الخضروات المعصورة حديثًا، ما لم تصنعها بنفسك في المنزل. • الجعة والنبيذ غير المبستر، مثل الجعة المصنعة في مصانع الجعة الحرفية وتلك التي لا يمكن تخزينها في درجة حرارة الغرفة. تحدث مع طبيبك قبل تناول أي مشروبات كحولية. • مشروبات الصودا من جهاز توزيع المشروبات الغازية وغيرها من المشروبات الغازية الأخرى. • الماء من جهاز توزيع الماء والحاويات المشتركة الأخرى.
المكسرات والحبوب	• المكسرات غير المُحمصة في قشرتها.
غير ذلك	• المكملات العشبية والغذائية، وتشمل مكملات البروبيوتيك لتحسين صحة الأمعاء. وهي تكون عادةً على هيئة كبسولات أو حلوى هلامية أو مسحوق أو أقراص. • الحاويات المشتركة التي يستخدمها كثيرون، مثل التوابل والحليب في المقهى. • أي أصناف طعام غير مُغلفة أو عامة أو مشتركة. وهي تشمل العينات المجانية أو الأطعمة المخزنة المشتركة التي لا تتلف سريعًا في منزلك.

الجدول 2. اسأل خبير التغذية السريرية عن مخاطر تناول هذه الأطعمة

توجيهات التغذية العامة

يحتاج الجسم إلى قدر متوازن من السعرات الحرارية والبروتين حتى يؤدي وظائفه على النحو الأمثل. تساعدك النصائح التي يتضمنها هذا القسم على زيادة عدد السعرات الحرارية والبروتين في نظامك الغذائي.

وقد تختلف هذه الخيارات المقترحة عن توجيهات التغذية العامة التي أنت بالفعل على دراية بها. وسيساعدك خبير التغذية السريري في إيجاد خطة لتناول الطعام الأنسب بالنسبة لك.

نصائح لإضافة المزيد من السعرات الحرارية إلى نظامك الغذائي

- تجنب تناول الأطعمة الخالية من الدهون أو منخفضة الدسم. تجنب الأطعمة التي توجد على عبواتها عبارة "منخفضة الدهون" أو "منزوعة الدسم" أو "مناسبة للحمية الغذائية". على سبيل المثال، استخدم الحليب كامل الدسم وليس خالي الدسم.
- تناول وجبات خفيفة مكونة من الفواكه المجففة أو المكسرات أو البذور المجففة. أضفها إلى الحبوب الساخنة أو الآيس كريم أو السلطات.
- أضف الزبد أو السمن أو الزيوت إلى البطاطس والأرز والمعكرونة. ويمكنك أيضًا إضافتها إلى الخضروات المطهوة والشطائر والتوست والحبوب الساخنة.
- استخدم التوابل عالية السعرات الحرارية على السلطات والبطاطس المخبوزة والخضروات المُبردة المطهوة (مثل الفول الأخضر أو الهليون).
- أضف الكريمة الحامضة أو الكريمة الثقيلة أو النصف والنصف إلى البطاطس المهروسة والكيك ووصفات الكوكيز. ويمكنك إضافتها أيضًا إلى عجين الفطير والصلصات والمرق والحساء والطواجن.
- استخدم المايونيز والصلصات الكريمية وصلصة الثوم مع السلطات والشطائر وغموس الخضروات.
- ضع الحليب المكثف المُحلى على الآيس كريم أو الكيك غير المتجمد. اخلط الحليب المُكثف مع زبدة الفول السوداني لإضافة المزيد من السعرات الحرارية والنكهة.
- تناول المشروبات المخفوقة المصنوعة في المنزل والمشروبات الأخرى عالية السعرات الحرارية والبروتين (مثل Carnation® Breakfast Essentials أو Ensure®).

نصائح لإضافة كمية أكبر من البروتين إلى نظامك الغذائي

- تناول الأغذية الغنية بالبروتين، مثل الدجاج والسمك ولحم البقر والغنم والبيض والحليب والجبن والحبوب والتوفو.
- أضف مسحوق الحليب إلى أنواع الحساء الكريمية والبطاطس المهروسة والأطعمة المخفوقة والطواجن.
- تناول وجبات خفيفة مكونة من الجبن أو زبدة المكسرات (مثل زبدة الفول السوداني والكاجو واللوز) مع المقرمشات أو الفواكه أو الخضروات (مثل التفاح والموز والكرفس).
- امزج زبدة المكسرات مع مشروباتك المخفوقة.
- أضف اللحوم المطهوة إلى الحساء والطواجن والسلطات والبيض المخفوق المقلي.
- أضف جنين القمح أو بذور الكتان المطحونة إلى الحبوب والطواجن والزبادي واللحوم القابلة للفرد.

- أضف الجبن المبشور إلى الصلصات والخضروات والحساء. ويمكنك أيضًا إضافته إلى البطاطس المخبوزة أو المهروسة والطواجن والسلطات.
- أضف البازلاء والفاصوليا الحمراء والتوفو والبيض المسلوق والمكسرات واللحوم أو الأسماك المطهوة إلى السلطات.

التحكم في الأعراض والآثار الجانبية عن طريق التغذية

الشبع المبكر

يحدث الشبع المبكر عندما تشعر بالامتلاء أسرع من المعتاد. على سبيل المثال، قد تشعر أنه ليس بوسعك تناول المزيد من الطعام فيما تكون قد تناولت فقط نصف كمية الطعام.

إذا كنت تشعر بالامتلاء سريعًا، فجرب:

- تناول وجبات صغيرة بعدد أكبر. على سبيل المثال، تناول 6 وجبات صغيرة بدلاً من 3 وجبات كبيرة.
- تناول أغلب السوائل قبل أو بعد الوجبات.
- اختر الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والغنية بالبروتين عند إعداد الوجبات.
- مارس نشاطًا بدنيًا خفيفًا (مثل المشي). فهذا يساعد على حركة الطعام عبر جهازك الهضمي.

الغثيان

قد يحدث الغثيان (الشعور بالرغبة في التقيؤ) بسبب تلقي العلاج الإشعاعي والعلاج الكيماوي والخضوع للجراحة. وقد يحدث أيضًا بسبب الألم وبعض الأدوية والعدوى.

إذا كانت روائح الطعام تصيبك بالغثيان:

- جرب الأطعمة الباردة (مثل الشطائر أو السلطات). فلا تكون رائحة هذه الأطعمة قوية مثل الأطعمة الساخنة.
- اترك المكان عند طهي الأطعمة الساخنة إن كان بوسعك ذلك.
- اطلب من شخص آخر وضع الطعام في الطبق بالنيابة عنك.
- اترك طعامك يبرد لعدة دقائق قبل تناوله.
- تجنب الأماكن التي تنتشر فيها الروائح القوية.

ربما تساعدك النصائح التالية أيضًا على تجنب الشعور بالغثيان:

- تناول وجبات صغيرة بعدد أكبر. فقد يمنع ذلك شعورك بالامتلاء الشديد ويساعدك في تناول كمية أكبر من الطعام على مدار اليوم.
- تناول أغلب السوائل بين الوجبات، وليس معها. حيث يمكن أن يمنع ذلك الشعور بالشبع بسرعة كبيرة أو الشعور بالانتفاخ.
- تناول الطعام ببطء وامضغه جيدًا. تجنب أداء النشاط البدني المتوسط أو الشاق بعد تناول الطعام مباشرةً.
- تناول وجباتك في محيط محبب. اختر مكانًا يبعث على الاسترخاء في درجة حرارة مريحة. ارتدِ ملابس فضفاضة حتى تشعر بالراحة.
- تناول الطعام مع الأصدقاء أو أفراد العائلة. فقد يعوق ذلك شعورك بالغثيان.
- تجنب الأطعمة:
  - الغنية بالدهون، مثل اللحوم الدهنية والأطعمة المقلية (مثل البيض والبطاطس المقلية)، وأنواع الحساء المصنوعة بالكريمة الثقيلة
  - الحريفة للغاية، مثل الأطعمة المصنوعة باستخدام الكثير من التوابل
  - المُسكَّرة للغاية

اقرأ *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting) لمزيد من المعلومات.

الإسهال

يكون الإسهال مصحوبًا بحركة أمعاء متكررة ويكون البراز مائيًا. وهو يتسبب في حركة الطعام بسرعة عبر الأمعاء.

- تناول على الأقل 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل يوميًا. لأن ذلك يساعد في تعويض الماء والعناصر الغذائية التي تفقدها أثناء إصابتك بالإسهال.
- تجنب الأطعمة شديدة السخونة أو شديدة البرودة أو ذات المحتوى العالي من السكر والدهون أو الحريفة. حيث يصعب على جهازك الهضمي التعامل معها كما أنها تفاقم حالة الإسهال.
- تجنب الفواكه والخضروات النيئة، والمكسرات والبذور الكاملة والخضروات التي تسبب غازات البطن (مثل البروكلي والقرنبيط والكرنب والفول والبصل).
- اختر الفواكه والخضروات المطهوة جيدًا والمقشرة والمهروسة، أو المُعلبة.

اقرأ *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)

لمزيد من المعلومات.

الإمساك

الإمساك هو قلة عدد مرات التبرز عما هو معتاد. هناك عدة عوامل تسبب الإمساك، ومنها نظامك الغذائي ونشاطك وأسلوب حياتك. كما أن بعض أدوية العلاج الكيماوي ومسكنات الألم تسبب الإمساك.

إذا أُصبت بالإمساك، فجرب تناول الأطعمة الغنية بالألياف. أضف الألياف إلى نظامك الغذائي بمقدار صنف واحد في كل مرة. تشمل الأمثلة على الأطعمة الغنية بالألياف:

- الفواكة
- الخضروات
- الحبوب الكاملة (مثل المعكرونة وفطائر المافن والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والأرز البني)
- المكسرات والبذور

واحرص على تناول قدرٍ كافٍ من السوائل لمنع الغازات والانتفاخ. حاول أن تتناول على الأقل 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل يوميًا. فهذا سيساعد على ليونة البراز.

اقرأ *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation)، أو شاهد *How To Manage Constipation During Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy) لمزيد من المعلومات.

جفاف أو التهاب الفم

عندما يكون الفم جافًا أو ملتهبًا، يصبح تناول الطعام صعبًا أو مؤلمًا. وقد يصعب مضغ بعض أنواع الأطعمة وبلعها. ويمكن أن تصنع طريقة تناولك للطعام الفرق.

- قم بطهي الأطعمة حتى تصبح طرية ولينة. استخدم الخلاط لهرس الطعام.
- اقطع الطعام إلى قطع صغيرة يسهل مضغها.
- أكثر من غسل فمك بالماء.
- تناول السوائل مع الوجبات. احصل على رشفات صغيرة أثناء تناول الطعام.
- استخدم شفاطة لتناول المشروبات. حيث يمنع ذلك ملامسة السوائل لفمك الملتهب.
- إذا كان فمك جافًا، فجرب النعناع أو العلكة الخالية من السكر. فهذا يساعد على زيادة كمية اللعاب.

تغيرات المذاق

قد يؤدي العلاج الكيمٰوي والعلاج الإشعٰعي وبعض الأدوية لتغير حٰسة التذوق لديك. وتختلف التغييرات التي تطرأ على حٰسة التذوق من شخص لآخر.

إذا كنت تشعر أن الطعٰم عديم النكهة، فاستخدم المزيد من التوابل والمنكهٰت (مٰ لم تكن تسبب لك الشعور بعدم الراحة). على سبيل المثال:

- أضف الصلصٰت والبهٰرات (مثل صوص الصويا أو الكٰتشب) إلى طعٰمك.
- انقع اللحوم أو بدائل اللحوم في توابل السلطٰت أو عصٰئر الفاكهة أو غيرهٰ من الصلصٰت الأخرى.
- استخدم البصل أو الثوم لإعطٰء نكهة محببة للخضروات أو اللحوم.
- أضف الأعشاب (مثل الروزمٰري والريحٰن والزعتر والنعناع) إلى طعٰمك.

إذا شعرت بمذاق مُر أو معدني في فمك:

- اغسل فمك بالمٰء قبل الوجبات.
- حٰفظ على نظافة الفم وصحته من خلٰل:
  - غسل أسنانك بالفرشاة (إذا أخبرك الطبيب أنه لا بأس بذلك)
  - غسل لسٰنك بالفرشاة
  - تناول كم أكبر من السوائل للمحٰفظة على ترطيب الجسم
- إذا كٰنت اللحوم مُرة المذاق، فجرب وضعهٰ في الصلصٰت أو عصٰئر الفاكهة أو ضع عصير الليمون عليهٰ، إن لم يكن فمك ملتهبًا.
- احصل على بعض البروتين من بدائل اللحوم (مثل منتجات الألبان والبقوليات).
- استخدم أدوات المٰئدة البلاستيكية لخفض حدة المذاق المعدني.
- جرب تناول النعناع أو العلكة الخالية من السكر.

الإجهٰد

الإجهٰد هو الشعور بالإرهٰق أو الضعف أكثر من المعتاد. وهو الأثر الجانبي الأكثر شيوعًا لدى مرضى السرطٰن ومن يتلقون علاجات السرطٰن. قد يمنعك الشعور بالإجهٰد من أداء أنشطتك اليومية. وهو قد يحدث لعدة أسباب، منهٰ:

- ضعف الشهية.

- الاكتئاب.
- الغثيان والقيء.
- الإسهال أو الإمساك.

قد يمنحك التغلب على هذه الأعراض المزيد من الطاقة ويساعد في تخفيف شعورك بالإجهاد. كما يعزز شعورك بالصحة والعافية. ويمكن لفريق الرعاية الصحية مساعدتك في هذا الشأن.

تساعدك المحافظة على طاقتك أيضًا في تخفيف الشعور بالإجهاد. ويمكنك القيام بذلك عن طريق:

- طلب المساعدة من الأصدقاء أو أفراد العائلة بشأن التسوق وإعداد الوجبات.
- شراء الأطعمة المُعدة مسبقًا أو الجاهزة إذا كانت طاقتك منخفضة.
- الاحتفاظ بالمكونات والأدوات والأواني التي تستخدمها كثيرًا في متناول يدك.
- الجلوس بدلاً من الوقوف أثناء الطهي.
- تناول وجبات رئيسية أو خفيفة صغيرة ومتكررة وعالية السعرات الحرارية. فربما يساعد هذا في احتياج الجسم لقدر أقل من الطاقة لهضم الطعام.

في معظم الأحيان، قد يساعد أداء نشاط بدني في رفع مستويات الطاقة لديك بشكل فعلي. وقد يجعل من السهل عليك كذلك أداء أنشطتك اليومية المعتادة، وزيادة شهيتك للطعام، ويساعد في تحسين حالتك المزاجية. ناقش طبيبك بشأن الأنشطة الخفيفة إلى المتوسطة، مثل المشي أو الاعتناء بالحديقة.

إذا كنت تعيش بمفردك وليس بوسعك التسوق أو إعداد الوجبات، فقد تكون مؤهلاً للانضمام لبرامج الغذاء، مثل God's Love We Deliver أو Meals on Wheels. وقد تفرض بعض هذه البرامج شروطًا معينة متعلقة بالسن أو الدخل. وبوسع الأخصائي الاجتماعي تزويدك بالمزيد من المعلومات.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان