



بیمارستان
موسی بن جعفر
(ع) قوچان

واحد
بهبود
کیفیت

به نام خدا
عنوان سند: پمفلت آموزشی
تغذیه و خستگی

شماره سند: M.04.H-N/96 تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۷/۱۳
شماره بازنگری: ۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵
شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵

تغذیه و خستگی

بیمار گرامی ...

این راهنما جهت آشنایی شما با روش
مقابله با خستگی تهیه شده است
امیدواریم که این محتوا در روند
درمانی شما مفید واقع شود.



مقدمه

احساس خستگی همیشگی که با استراحت هم
برطرف نمی شود خستگی یک مشکل شایع
در بیماران مبتلا به سرطان و بیماران تحت
درمان سرطان است، اگر احساس خستگی و
بی انرژی بودن دارید با تیم درمان خود در
میان بگذارید.

**خستگی می تواند دلایل زیادی داشته باشد از
جمله:**

درمان سرطان
غذای کافی نخوردن
خواب ناکافی
افسردگی
کم خونی
و مصرف برخی داروها

اگر خستگی شما ناشی از درمان باشد
پزشک شما می تواند با درمان کردن
دلیل آن، به بهتر شدن شما کمک
کند در کنار درمان دارویی، اقدامات
تغذیه ای نیز وجود دارند که می توانند
به شما جهت از بین بردن خستگی
کمک کنند.

*سعی کنید فعالیت های خود را
اوایت بندی کنید، مهم ترین فعالیت
های خود را زمانی انجام دهید که
بیشترین انرژی را
دارید.
به اندازه کافی استراحت کنید به
جای یک استراحت طولانی در طول



پرسنل بیمارستان موسی بن جعفر (ع) آرزوی
بهبودی و سلامتی شما را از خداوند منان
خواستارند.

منابع:
کتاب پرستاری برونری و سودارت
سایت دانشگاه علوم پزشکی مشهد
تهیه کننده:
واحد آموزش سلامت همگانی

❖ جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را

اسکن نمایید



*از پزشک خود بخواهید تا شما را به یک
متخصص تغذیه ارجاع دهد تا به انتخاب
رژیم غذایی مناسب شما کمک کند.
*سعی کنید با هر وعده غذایی مقداری
پروتئین، چربی و فیبر دریافت کنید تا به
پایدار ماندن قند خونتان کمک شود، این
کار به شما انرژی ماندگار تری می دهد به
عنوان مثال به جای خوردن ۲ میوه یک
میوه و یک مشت آجیل (گردو، بادام، بادام
زمینی و...) و یا یک میوه و مقداری پنیر
محلی.

*بدون مشورت تیم درمان خود از مصرف
مقدار زیادی ویتامین ها و مواد معدنی
بپرهیزید، برخی مکمل های تغذیه ای با
درمان شما تداخل دارند و مصرف مقدار
زادی از بعضی مکمل ها میتواند اثرات
خطرناکی داشته باشد.

استرس می تواند خستگی را بدتر کند
درباره روش های کنترل استرس از تیم

استراحت کوتاه داشته باشید، ساعات
استراحت و فعالیت خود را به گونه ای
تنظیم کنید که با خواب شبانه تداخل
نداشته باشد.

*اگر می توانید پیاده روی کنید یا به
طور مرتب ورزش کنید، تحقیقات نشان
می دهد فعالیت متوسط می تواند باعث
کاهش خستگی ناشی از سرطان شود.

*مایعات زیاد بنوشید کم آبی می تواند
خستگی شما را بدتر کند حداقل ۸ لیوان
مایعات را حتما در طول روز مصرف
کنید که کالری داشته باشند مانند آبمیوه
ها و یا شیر.

*فعالیت های کوتاه تر و آسان تر را
انتخاب کنید خود را وادار به انجام
فعالیت هایی که توان آنرا ندارید، نکنید.