

## کنسر مری

مری لوله‌ای ماهیچه‌ای، بخشی از دستگاه گوارش بوده، در قفسه سینه قرار داشته و طولی حدود ۲۵ سانتی متر دارد. غذا از طریق مری از دهان به معده منتقل می‌شود.



بیماران مبتلا به سرطان مری، شاید دچار مشکلاتی در بلع غذا شوند. عدم توانایی در بلع غذا، خوردن غذا را سخت و گاهی غیرممکن می‌سازد. این امر همچنین خطر ورود غذا را به راه‌های تنفسی افزایش می‌دهد.

### تغذیه:

تغذیه یکی از ارکان مهم در درمان یا کنترل سرطان مری می‌باشد. بیماران مبتلا به سرطان مری، به احتمال زیاد قبلاً در تغذیه دچار مشکل بوده‌اند و ممکن است وزن کم کرده باشند، بنابراین تغذیه خوب بخش مهمی از برنامه درمانی افراد مبتلا به سرطان مری خواهد بود. عوارض جانبی در درمان سرطان مری می‌تواند شامل از دست دادن یا تغییر طعم، ازوفاژیت (زخم مری)، خشکی دهان، خستگی، حالت تهوع، استفراغ و یبوست باشد.

### نکاتی کاربردی برای تغذیه مطلوب تر در سرطان مری

- غذاهای پر کالری و پر پروتئین بخورید: این غذاها شامل لبنیات کامل و پرچرب، محصولات آجیلی و گوشت است. به عنوان مثال می‌توان از شیک‌های پروتئینی، اسموتی با پودر پروتئین، کره بادام زمینی، لوبیا، تخم مرغ، پنیر و ماست استفاده کنید.
- اگر جراحی کرده‌اید، ممکن است حجم معده شما کوچک‌تر شده باشد. برای تطابق هرچه زودتر با این موضوع ممکن است خوردن وعده‌های غذایی کوچک‌تر در دفعات بیشتر مفید باشد. همچنین باید از نوشیدن مایعات قبل از غذا خودداری نمایید و میان وعده‌های زیادی را بین وعده‌های غذایی در دسترس داشته باشید. برخی از میان وعده‌های خوشمزه و پر کالری شامل پنیر و کراکر، نان تست با کره بادام زمینی، ماست و میوه و غلات با شیر کامل و موز می‌باشند.



خوردن و نوشیدن کالری و پروتئین کافی تحت نظر پزشک، برای حفظ وزن و انرژی در دوران بیماری و غلبه بر مشکلات تغذیه‌ای در دوران درمان سرطان مری بسیار مهم است.



- هر چقدر که می‌توانید کره، مارگارین یا روغن را به غذاهای خود اضافه کنید.

## چگونه می‌توانید وزن خود را افزایش دهید:

یکی از مشکلات متعاقب درمان بیماری سرطان مری کاهش شدید وزن افراد مبتلا می‌باشد. برای رفع این مشکل می‌توانید با افزودن کالری به غذاهای روزمره به حفظ و افزایش وزن خود کمک کنید. برای این منظور انجام راهکارهای زیر مفید می‌باشد:



- برای صبحانه غلات نرم بخورید
- عسل یا شکر و خامه یا شیر کامل را به غذای خود اضافه کنید
- به جای آب، سوپ یا سوپ فوری با شیر مصرف نمایید.
- پوره سیب‌زمینی را با کره یا پنیر رنده شده یا خامه مخلوط و مصرف کنید.
- نوشیدنی‌هایی مانند قهوه یا شکلات داغ را با شیر کامل میل کنید.
- از اسموتی‌ها یا مکمل‌های غذایی مایع، آب‌نبات‌های یخی یا بستنی درست و میل کنید.

## راه‌هایی برای افزودن پروتئین به غذای مصرفی

یکی از موارد مهم بعد از در هنگام ابتلا به سرطان مری مصرف مقدار مناسبی از پروتئین می‌باشد. برای رسیدن به این منظور می‌توانید از مواد غذایی زیر بهره‌گیری:

- پنیر رنده شده: این ماده غذایی را به سبزی‌ها، سیب‌زمینی، رشته‌فرنگی، سوپ یا سالاد اضافه نمایید.
- جایگزین شیر یا شیر پرپروتئین: این مواد غذایی می‌تواند هنگام تهیه سوپ، پودینگ، کاکائو یا غلات پخته‌شده به جای آب استفاده شود.
- شیر دوقلو درست کنید: برای این منظور ۱ فنجان پودر شیر خشک فوری بدون چربی را به ۱ لیتر (۴ فنجان) شیر کامل اضافه کنید.





- بستنی، ماست و ماست یخزده: این ماده غذایی را به غلات، میوه‌ها، ژلاتین، پای یا میلک شیک اضافه کنید.
- تخم مرغ سفت پخته‌شده: این ماده غذایی مفید را خرد کرده و به سالاد، سبزی‌ها یا کاسرول اضافه کنید.
- گوشت، مرغ یا ماهی: این مواد غذایی را می‌توانید به سوپ، سالاد یا املت اضافه کنید.
- کره آجیل، آجیل و دانه‌ها: این مواد غذایی مفید را به سبزی‌ها، میوه‌ها، سالادها، ماست، غلات و ماکارونی اضافه نمایید.
- لوبیا و هوموس: این ماده غذایی را به سالاد، پاستا یا سوپ اضافه کنید.

### پیگیری مراقبت‌ها:

بعد از درمان سرطان مری، نیاز به معاینه عمومی دارید. معاینه‌های عمومی کمک می‌کنند که شما مطمئن شوید که متوجه هرگونه تغییر در سلامت خود هستید و در صورت نیاز درمان خواهید شد. در حین معاینه عمومی باید هرگونه مشکل را با پزشک در میان گذارید.

معاینه‌های عمومی در برگیرنده معاینه‌های فیزیکی، آزمایش خون، رادیوگرافی قفسه سینه، سی‌تی‌اسکن (CT Scan)، آندوسکوپی و سایر آزمایش‌هاست.



واحد آموزش به بیمار - مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



# آموزش به بیمار

کد ۷۹

## کندر مری

مطینم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)

تأیید کننده: دکتر احمد معدن کن (متخصص جراحی عمومی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)



سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان ستارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>