

ابرحامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛  
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابرحامی  
[www.abrhami.ir](http://www.abrhami.ir)

## از دست دادن اشتها



## از دست دادن اشتها (Appetite Loss)

کاهش اشتها یا کم‌اشتهایی از عوارض شایع سرطان و درمان آن است. این بدان معناست که ممکن است کمتر از حد معمول غذا بخورید، اصلاً احساس گرسنگی نکنید، یا بعد از صرف مقدار کمی غذا احساس سیری کنید. از دست دادن مداوم اشتها ممکن است منجر به عوارض جدی شود. این عوارض شامل کاهش وزن، دریافت نکردن مواد مغذی موردنیاز بدن، خستگی و ضعف ناشی از کاهش عضلات است که به آن کاشکسی (cachexia) گفته می‌شود (این سندرم در ادامه توضیح داده شده است). این مسائل می‌تواند روند بهبود را کند کرده و منجر به وقفه در درمان شود.

اگر اشتهای خود را از دست دادید، مهم است با تیم درمانی صحبت کنید. آنها می‌توانند به یافتن علت کمک کنند و مطمئن شوند که شما تغذیه موردنیاز خود را دریافت می‌کنید.

## علل کاهش اشتها

بسیاری از عوامل مختلف می‌توانند باعث کاهش اشتها در افراد مبتلا به سرطان شوند:

- تغییرات در متابولیسم که فرایند تجزیه غذا و تبدیل آن به انرژی در بدن است. چنین تغییراتی می‌تواند با سرطان پیشرفته رخ دهد.
- سرطانی داخل شکم که ممکن است باعث تحریک یا تورم شود.
- طحال یا کبد بزرگ شده که به معده فشار می‌آورد و احساس سیری ایجاد می‌کند.
- آسیت (Ascites) که تجمع مایع پر از پروتئین در شکم است و ممکن است احساس سیری ایجاد کند.
- درمان‌های دارویی، از جمله شیمی‌درمانی، ایمونوتراپی و سایر داروها.
- پرتودرمانی یا جراحی هر قسمت از اندام‌های گوارشی مانند معده یا روده.
- سایر عوارض جانبی درمان سرطان نیز می‌تواند باعث کاهش اشتها شود:
- تهوع و استفراغ
- درد
- زخم‌های دهان و درد دهان
- عفونت در دهان
- دهان خشک
- مشکل در بلع
- مشکل در جویدن

- تغییر در طعم و بوی غذا
- یبوست یا اسهال
- درد
- خستگی
- افسردگی
- استرس یا اضطراب

## مدیریت از دست دادن اشتها

تسکین عوارض جانبی، بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. این روند، مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. با تیم درمانی خود در مورد علائمی که تجربه می‌کنید و هرگونه تغییر در علائم، صحبت کنید. بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که شروع زودهنگام مراقبت تسکینی، نتایج را بهبود می‌بخشد. در صورت امکان، اولین قدم در درمان کاهش اشتها، رفع علت است؛ بنابراین، درمان سرطان شما، بخشی کلیدی برای بهبود از دست دادن اشتها است. درمان شرایطی مانند حالت تهوع، درد، زخم‌های دهان، خشکی دهان، درد یا افسردگی ممکن است به بهبود اشتها کمک کند.

### نکات زیر را برای داشتن تغذیه مناسب در شرایطی که اشتهای شما کم است، در نظر بگیرید:

- ۵ تا ۶ وعده غذایی کوچک در روز بخورید و هر زمان که گرسنه شدید، میان وعده بخورید.
- میزان خوردن خود را محدود نکنید.
- مشخص کنید در چه ساعاتی از روز گرسنه هستید و در آن ساعات غذا بخورید.
- از میان‌وعده‌های مغذی، پرکالری و دارای پروتئین استفاده کنید. این میان‌وعده‌ها شامل میوه‌های خشک، آجیل و کره‌های آجیلی (مثلاً کره بادام‌زمینی)، ماست، پنیر، تخم‌مرغ، میلک‌شیک، بستنی، غلات، پودینگ، و پروتئین بار یا گرانولا می‌شود.
- مقداری میان‌وعده همراه خود داشته باشید و غذاهای موردعلاقه خود را برای میان‌وعده در دسترس داشته باشید.
- کالری و پروتئین غذاها را با افزودن سس، کره، پنیر، خامه ترش، خامه پرچرب، آجیل یا کره آجیل افزایش دهید.
- مایعات را بین وعده‌های غذایی بنوشید، نه همراه غذا، زیرا نوشیدن مایعات همراه با غذا ممکن است



باعث شود خیلی سریع احساس سیری کنید. اگر می‌توانید مایعات با کالری اضافی مانند نوشیدنی‌های ورزشی حاوی الکتrolیت بنوشید.

- نوشیدنی‌های مغذی یا سیرکننده مانند شیر یا میلک‌شیک یا اسموتی‌های مغذی را انتخاب کنید.
- از اعضای خانواده یا دوستان بخواهید که وقتی برای خرید یا آشپزی خسته هستید، مواد غذایی تهیه کنند و برای شما غذا آماده کنند. همچنین خرید غذاهای از قبل پخته شده را در نظر بگیرید.
- سعی کنید در محیطی دلپذیر و در کنار خانواده یا دوستان غذا بخورید.
- سعی کنید غذا را در بشقاب‌های کوچک‌تر به جای بشقاب‌های بزرگ‌تر قرار دهید.
- اگر بو یا طعم غذا باعث تهوع شما می‌شود، غذای سرد یا غذایی در دمای اتاق بخورید. این کار باعث کاهش بوی غذا و کاهش طعم آن می‌شود.
- اگر در مزه غذا مشکل دارید، سعی کنید ادویه‌ها و چاشنی‌ها را اضافه کنید تا غذاها جذاب‌تر شوند.
- اگر تغییراتی در طعم دارید، مانند طعم فلزی در دهان، سعی کنید قبل از خوردن غذا، آب‌نبات‌هایی مانند آب‌نبات نعنا یا قطره لیمو بخورید.
- از تیم درمانی خود در مورد راه‌های تسکین علائم گوارشی مانند تهوع، استفراغ و بی‌وست سؤال کنید. همچنین اگر در مدیریت درد مشکل دارید به پزشک خود اطلاع دهید.
- ورزش‌های سبک مانند ۲۰ دقیقه پیاده‌روی را حدود یک ساعت قبل از غذا انجام دهید. ورزش، ممکن است به تحریک اشتهای شما کمک کند. قبل از شروع یک برنامه ورزشی با تیم درمانی خود مشورت کنید. ورزش همچنین به حفظ توده عضلانی کمک می‌کند.

**با یک متخصص تغذیه معتبر ملاقات کنید.** متخصص تغذیه همچنین می‌تواند تشخیص دهد که آیا ممکن است از مکمل‌های غذایی یا آنزیم‌های گوارشی بهره‌مند شوید یا خیر. از تیم درمانی بپرسید که آیا متخصص تغذیه در مرکز درمانی شما وجود دارد یا خیر.

پزشک شما ممکن است کاهش اشتها و کاهش وزن مرتبط با آن را با داروهای خاصی درمان کند، از جمله:

- مژستروال استات (اوابان، پالاس) یا مدروکسی پروژسترون (آمین، دیو پروورا، پروورا). اینها اشکالی از هورمون پروژسترون هستند که می‌توانند اشتها و افزایش وزن را بهبود بخشند، اما ممکن است با خطر بالای لخته‌شدن خون همراه باشند.
- داروهای استروئیدی. این داروها می‌توانند اشتها را افزایش دهند، احساس سلامتی را در فرد بهبود



بخشند و به رفع حالت تهوع، ضعف یا درد کمک کنند. با این حال، استروئیدها باید برای دوره‌های زمانی کوتاه استفاده شوند، زیرا استفاده طولانی‌مدت با بسیاری از عوارض جانبی ناخواسته همراه است.

- متوکلوپرامید. این دارو به بهبود حالت تهوع کمک می‌کند، به خروج غذا از معده کمک می‌کند و می‌تواند از احساس سیری، قبل از خوردن غذای کافی، جلوگیری کند.
- درونابینول (مارینول). این یک کانابینوئید (به نام THC) ساخته شده در آزمایشگاه است که ممکن است اشتها را تحریک کند. با این حال، با خطر بیشتر گیجی همراه است و باید در بزرگسالان بالای ۶۵ سال یا افرادی که ضعیف هستند، اجتناب شود.

گاهی اوقات، یک لوله تغذیه به طور موقت از طریق بینی وارد معده می‌شود. در صورت لزوم، می‌توان یک لوله دائمی را مستقیماً از دیواره شکم (به نام لوله گاستروستومی یا لوله G) در معده قرارداد. با این حال، بسیاری از اوقات، این روش توصیه نمی‌شود. دستورالعمل‌های انجمن انکولوژی بالینی آمریکا ASCO خاطرنشان می‌کند که این رویکرد در اکثر بیماران مبتلا به کاهش وزن مرتبط با سرطان پیشرفته، توصیه نمی‌شود.

اگر دچار کاهش اشتها هستید، حتماً به تیم درمانی خود اطلاع دهید. آنها می‌توانند در مورد آنچه در این شرایط توصیه می‌شود به شما مشاوره دهند.

## کاشکسی سرطان

کاشکسی که به آن هدر رفتن نیز می‌گویند، زمانی رخ می‌دهد که افراد مبتلا به سرطان پیشرفته دچار از دست دادن کامل اشتها شوند که منجر به کاهش وزن و کاهش حجم عضلات می‌شود. تا ۸۰ درصد از افراد مبتلا به سرطان پیشرفته، کاشکسی دارند.

برای درمان از دست دادن اشتها در افراد مبتلا به کاشکسی، انجمن انکولوژی بالینی آمریکا (ASCO) پیشنهاد می‌کند که ممکن است برای بیماران و مراقبان آنها صحبت با متخصص تغذیه معتبری، مفید باشد. متخصص تغذیه، ارزیابی تغذیه‌ای و مشاوره در مورد غذا خوردن و تغذیه ارائه می‌دهد. این مشاوره، شامل آموزش در مورد غذاهای پرپروتئین، پرکالری و غنی از مواد مغذی است که به افراد مبتلا به کاشکسی در هنگام انتخاب غذا کمک می‌کند. متخصص تغذیه، همچنین می‌تواند، در مورد تغذیه ایمن و عملی توصیه‌هایی ارائه دهد.

بر اساس تحقیقات علمی فعلی، توصیه‌های انجمن انکولوژی بالینی آمریکا اشاره می‌کند که عدم استفاده از دارو برای درمان کاشکسی، یکی از گزینه‌های قابل قبول برای مدیریت این سندرم است. این توصیه، به این دلیل



است که داروهای مورد مطالعه موجود که اشتها را تحریک می‌کنند (هورمون‌های مشابه پروژسترون و داروهای استروئیدی؛ به بالا مراجعه کنید) دارای عوارض جانبی هستند و نشان داده نشده که کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشند یا به بیماران اجازه می‌دهند طولانی‌تر زندگی کنند. انجمن انکولوژی بالینی آمریکا توصیه نمی‌کند اکثر افرادی که کاشکسی دارند از طریق IV یا لوله تغذیه، تغذیه شوند، زیرا افراد مبتلا به کاشکسی با احتمال بیشتری ممکن است عوارض ناشی از این درمان‌ها را تجربه کنند و این رویکردها برای بهبود کیفیت یا طول عمر نشان داده نشده است. در شرایط بسیار خاص، پزشکان ممکن است یک دوره کوتاه درمان با هورمون پروژسترون یا استروئید (به بالا را ببینید) یا تغذیه از طریق یک لوله IV را توصیه کنند.

## نکاتی برای مراقبت از یک عزیز مبتلا به کاشکسی سرطان

- تماشای از دست دادن اشتها و وزن فرد عزیزتان می‌تواند باعث اضطراب و استرس شود. به‌عنوان یک مراقب، یکی از نقش‌های شما این است مطمئن شوید که فرد بیمار غذا می‌خورد. با این حال، کاشکسی علائم زیادی در افراد مبتلا به سرطان ایجاد می‌کند که خوردن و نوشیدن را بسیار دشوار می‌کند. این امر اغلب باعث می‌شود که غذا، منبع افزایش تنش بین بیماران و مراقبان آنها باشد. بهتر است به نکات زیر توجه کنید:
- بدانید که از دست دادن اشتها ممکن است خارج از کنترل فرد باشد. «تلاش بیشتر» برای غذا خوردن همیشه کارساز نیست.
- «اصرار بیش از حد برای غذا» به کسی که دوستش دارید، می‌تواند مشکل را بدتر کند، نه بهتر. از تبدیل غذا به جنگ پرهیزید.
- بدانید که ممکن است فرد غذا بخواد، اما زمانی که غذا آماده می‌شود، ممکن است دیگر آن را نخواهد. این بسیار ناامیدکننده، اما بسیار رایج است.
- اگر فرد نمی‌خواهد غذا بخورد، به‌عنوان یک مراقب، احساس شکست یا ناامیدی نداشته باشید. این از کنترل شما خارج است.
- خلاق بودن. راه‌هایی به جز تغذیه، برای نشان دادن اهمیت و مراقبت از فرد پیدا کنید، از جمله ماساژ دادن، گرفتن دست، کتاب خواندن یا بازی کردن.
- تهیه و خوردن غذا اغلب یکی از محورهای اصلی اجتماعات است. در مجالس اجتماعی که شامل خوردن غذا نمی‌شود، راه‌هایی برای حمایت از فرد بیابید.
- مطمئن شوید که در انجام وظایف مراقبتی، کمک می‌گیرید و برای مراقبت از خود وقت می‌گذارید.
- برای یافتن حمایت و توسعه استراتژی‌های خلاقانه که ممکن است به بهترین شکل ممکن برای عزیزتان مناسب باشد، با سایر مراقبان ارتباط برقرار کنید.