

شما هم می‌توانید سوزده «میزگرد تغذیه» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» یا ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید. روشی که سوزده‌های «میزگرد تغذیه» برای کاهش یا افزایش وزن خود ارائه می‌دهند لزوماً مورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً اظهار نظر متخصصان را درباره درستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره روند کاهش وزن سارا. الف با حضور دکتر میترا زرانی متخصص تغذیه و دکتر حسین فودازی انکولوژیست

کاهش وزن ۱۱ کیلوگرمی بعد از درمان هوجکین

مهدیه آقازمانی

بیشتر بیمارانی که مبتلا به سرطان شده‌اند و تحت درمان هستند، دچار افزایش وزن می‌شوند و البته این قضیه به دلیل مصرف داروهای شیمی‌درمانی و عوارض داروهاست. این در حالی است که اضافه وزن و چاقی خود سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند و می‌تواند زمینه عود مجدد بیماری را فراهم کند. از سوی دیگر، بسیاری از بیمارانی که مبتلا به سرطان می‌شوند و جوان هم هستند، دنبال علت بیماری‌شان در زندگی روزمره می‌گردند و آن سوال معروف که «چرا من» آنها را وادار می‌کند اتفاقات و استرس‌های زندگی را به بیماری‌شان ارتباط دهند. البته این قضیه بسیار بین مردم مطرح می‌شود که استرس‌های زندگی روزمره و مشکلات اقتصادی زیاد شده، در نتیجه بیماری هم زیاد شده است! اما آیا این فرضیه از نظر علمی درست است؟ «میزگرد تغذیه» این هفته در مورد خانم سارا. الف است که در سن ۳۷ سالگی مبتلا به سرطان هوجکین شده و ادعا می‌کند آنقدر استرس‌های کاری‌اش زیاد شد تا اینکه بیماری سراغش آمد. خانم الف توانسته طی ۵ ماه ۱۱ کیلوگرم وزنش را کم کند.

خانم الف که در طول درمانش ۱۵ کیلوگرم افزایش وزن داشته، می‌گوید: آن دوران، آب هویج زیاد می‌خوردم!

مصرف کورتون ورم زیادی داشتم و به من توصیه شده بود آب هویج زیاد بخورم. طی شیمی‌درمانی اشتهایم زیاد شده بود و نصف شب غذا می‌خوردم. پزشک آنکولوژم می‌گفت باید همه چیز بخوری بنابراین، وزنم در عرض ۲ ماه، ۱۵ کیلوگرم بالا رفت.

سلامت: در طول درمان شیمی‌درمانی تصمیم گرفتید وزن‌تان را کم کنید؟

نه، من ابتدا برای دریافت رژیم مناسب در دوران شیمی‌درمانی به متخصص تغذیه مراجعه کردم زیرا در آن زمان هنوز چاق نشده بودم. متخصص تغذیه به من توصیه کرد، سبزیجات زیاد مصرف کنم. قبل از غذا یک بشقاب سالاد می‌خوردم و مصرف گوشت قرمز را کم کرد. کلم بروکلی نیز استفاده می‌کردم.

سلامت: عوارض شیمی‌درمانی برای شما چگونه بود؟

جلسه ۴ و ۵ شیمی‌درمانی وزنم زیاد شد، دهانم زخم شده بود و حالت تهوع شدید داشتم حتی کبد چربم از درجه ۲ به درجه ۳ رسید. البته ضعف و بی‌حالی هم داشتم.

سلامت: چه رژیمی برای کنترل عوارض شیمی‌درمانی برای شما تجویز شد؟

همان طور که گفتم من آب هویج زیاد می‌خوردم و نمی‌دانستم آب هویج قند بالایی دارد و چاق‌کننده است. دکتر گفت به جای آبمیوه خود میوه را بخور. به من توصیه شد حبوبات و گوشت سفید بیشتر مصرف کنم چون میزان گلیکول سفید را در بدن بالا می‌برد. شام توصیه‌شده به من خیلی سبک و

سلامت: لطفاً ابتدا در مورد روند بیماری‌تان توضیح دهید.

من ۳۷ ساله هستم. ۱۴ سال است که شاغل هستم. سال گذشته استرس کاری زیادی داشتم، به صورتی که با افزایش قیمت ارز و مشکلاتی که ایجاد کرد، شرکتی که من در آن شاغل بودم، با ما قرارداد یک ماهه بست و رئیس شرکت به ما گفت که اگر فروش نداشته باشید ما مجبوریم از شما خداحافظی کنیم. من خیلی ترسیدم و نمی‌خواستم از کار بیکار شوم زیرا روی پولم حساب کرده بودم بنابراین، استرس زیادی را تجربه کردم و بعد از یک ماه که اخراج نشدم، حس کردم در گلویم یک چیزی رشد کرده است. علائم بیماری‌ام خیلی شبیه تیروئید و گواتر بود. من در اوج پیشرفت کاری بودم و بعد از ۳ تا ۴ ماه آزمایش و بررسی، فهمیدم که به سرطان هوجکین مبتلا هستم و باید خانه‌نشین شوم.

سلامت: بیماری هوجکین چه علائمی در شما ایجاد کرده بود؟

من درجه ۲ سرطان هوجکین بودم و باید ۱۲ جلسه شیمی‌درمانی می‌کردم. شب‌ها در خواب عرق می‌کردم. عصبی بودم و ضعف داشتم و قدرت پاهایم را از دست داده بودم موهایم مثل زنگ زده‌ها شده بود. نفسم می‌گرفت و وزنم هم کم شده بود.

سلامت: در زمانی که هنوز شیمی‌درمانی نشده بودید، وزن‌تان چقدر بود؟

من قبل از شیمی‌درمانی ۷۰ کیلوگرم بودم. قدم یک متر و ۷۲ سانتی‌متر است. یک دفعه بعد از چند جلسه شیمی‌درمانی به ۸۵ کیلوگرم رسیدم. به دلیل



نگاه متخصص انکولوژی
استرهای طولانی مدت، سرطان‌ها هستند!

دکتر حسین فودازی
دبیر انجمن رادیوتراپی انکولوژی

مطالعات زیادی در مورد اینکه استرس‌های اجتماعی و شغلی می‌تواند احتمال ابتلا به انواع سرطان‌ها را افزایش دهد یا نه انجام شده است. نتیجه این مطالعات می‌گوید استرس‌های مداوم و شدید مثل جنگ‌های طولانی مدت، قحطی و زلزله، استرس‌های ماژور هستند و می‌تواند با کاهش ظرفیت‌های سیستم ایمنی، به سلول‌های ناهنجار در بدن فرصت دهد که رشد کند. در بدن همه ما روزانه صدها سلول ناهنجار و سرطانی ایجاد می‌شوند سیستم ایمنی کارآمد این سلول‌ها را در نطفه خفه می‌کند. برخی استرس‌های شدید یا عوامل محیطی مثل آلودگی هوا، مصرف دخانیات، تماس با آزیست و برخی هورمون‌ها سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند یا این سلول‌های ناهنجار را تحریک خواهد کرد بنابراین، ضعف سیستم ایمنی و تحریک سلول‌های ناهنجار می‌تواند فرصت و مجال بدهد که سلول‌های سرطانی رشد کنند و تشکیل توده در بدن بدهند پس استرس‌های سنگین می‌تواند با ضعف سیستم ایمنی احتمال ابتلا به سرطان را بیشتر کند.

استرس معمول که در زندگی همه هست و در زندگی شهرنشینی همه آن را تجربه می‌کنند، آنگونه نیست که باعث ابتلا به بیماری خاص مثل هوجکین شود. اگر اینگونه بود ما هر روز انواع استرس‌ها را در خیابان، محل کار و زندگی‌مان تجربه می‌کنیم و باید همه سرطان‌ها می‌گرفتند. بنابراین، نوع استرس، طول زمان استرس و شدت آن خیلی مهم است. در مورد بیمارانی مانند خانم الف، نوع تغذیه در طول شیمی‌درمانی برای کنترل عوارض کمک‌کننده است. بیشتر بیماران به دلیل مصرف داروهای شیمی‌درمانی، اضافه وزن را تجربه می‌کنند و با نوع تغذیه دور از چربی و کربوهیدرات‌ها، وزن را می‌توان متعادل کرد. البته با تحرک بدنی مناسب؛ یعنی هفته‌ای ۵ بار، هر بار ۳۰ دقیقه راه رفتن سریع هم بعد از ۶ تا ۷ ماه بعد از شیمی‌درمانی وزن را پایین آورد. ■



مملو از سبزیجات بود. در چند روزی که حالت تهوع شدید داشتم، پزشک متخصص تغذیه‌ام می‌گفت غذاهای سنگین نخور و برای التیام زخم‌های دهانم، میوه‌ها را به صورت یخ‌زده می‌خوردم و مصرف مایعات در این زمان به من کمک می‌کرد. بی‌حالی و ضعف‌ام مربوط به داروها بود و دلم ضعف می‌رفت ولی با خوردن سبزیجات و میوه‌ها احساس شادایی می‌کردم. دکترم می‌گفت اگر خارج از وعده‌های غذایی، گرسنه می‌شوی نان و پنیر و خیار و گوجه بخور یا آب بخور.

سلامت: رژیم کاهش وزن را بعد از شیمی‌درمانی شروع کردید؟

من قبل از اینکه وزنم بالا برود نزد متخصص تغذیه می‌رفتم و بعد از چند جلسه شیمی‌درمانی که وزنم بالا رفت، با توصیه‌های دکتر زراتی افزایش وزنم کم‌کم کنترل شد. با این رژیم بعد از ۵ ماه دقیقاً ۱۱ کیلوگرم وزنم پایین آمد. من فکر می‌کنم، اگر فرد سالم این رژیم را بگیرد، بیشتر وزن کم می‌کند.

سلامت: فعالیت بدنی هم داشتید؟

۶ ماه است شیمی‌درمانی‌ام تمام شده و برای اینکه فعالیت بدنی داشته باشم، تردمیل گرفتم و هر روز ۳۰ دقیقه در منزل پیاده‌روی می‌کنم. البته من قبل از بیماری هم ورزش می‌کردم و فعالیت بدنی داشتم.

سلامت: رژیم گرفتن حین درمان برایتان سخت نبود؟

نه، اصلاً، حتی ضعف و بی‌حالی‌ام را بهتر می‌کرد. ■

نگاه متخصص تغذیه

تاکید دکتر میترا زرانی به سوزده «میزگرد تغذیه»

رژیم غذایی مناسب حین شیمی‌درمانی، از تحلیل عضلانی جلوگیری می‌کند!

یادمان باشد کبد چرب بیماری خاموش است که اگر درمان نشود می‌تواند منجر به سیروز کبدی و از دست دادن کبد در فرد شود. متأسفانه داروهای شیمی‌درمانی فشار زیادی روی کبد وارد می‌کند و ما با رژیم غذایی و دریافت مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان توانسیم فشار روی کبد را کم کنیم.

سلامت: افرادی که دوره درمان سخت را پشت سر گذاشته‌اند، فعالیت بدنی‌شان چگونه باید باشد؟ آیا طی شیمی‌درمانی هم توصیه می‌شود ورزش کنند؟

یکی از موارد مهم این است که اگر بیمار توانایی جسمی دارد، در طول شیمی‌درمانی می‌تواند ورزش کند ولی ورزش سبک ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سبک مناسب خواهد بود. بعد از درمان به‌ویژه افرادی که دچار افزایش وزن شدند، توصیه می‌کنیم فعالیت بدنی داشته باشند، به شرط آنکه طی شیمی‌درمانی برنامه غذایی درست داشته باشند که تحلیل عضلانی اتفاق نیفتاده باشد. در اینجاست که نقش مشاور تغذیه در پیشگیری از اختلالات جسمانی موثر واقع می‌شود. البته افرادی که رژیم غذایی درست طی شیمی‌درمانی دارند بعد از درمان خیلی سریع به زندگی عادی برمی‌گردند زیرا توده عضلانی حفظ شده و مواد مغذی سلول‌ها خالی نشده است بنابراین استفاده از تردمیل یا پیاده‌روی توصیه می‌شود. نکته مهم‌تر اینکه وقتی فعالیت بدنی داریم، هورمون‌های شادایی در بدن ترشح می‌شود و سیستم ایمنی تقویت خواهد شد.

سلامت: با توجه به شرایط کرونایی این روزها، برای پیشگیری به‌ویژه برای بیمارانتان که وزن‌شان را کم کرده‌اند، چه توصیه‌ای دارید؟

در شرایط کرونا، فعالیت بدنی در فضایی همراه با ماسک توصیه می‌شود. رژیم غذایی مناسب سرشار از آنتی‌اکسیدان و مملو از میوه و سبزی‌ها و محدودیت شیرینی جات و حذف روغن‌های جامد می‌تواند در بهبود کیفیت و افزایش سیستم ایمنی موثر باشد. ■



بسیار مهم است که در رژیم غذایی این افراد سطح پروتئین را افزایش دهیم و مواد غذایی شیرین را محدود کنیم زیرا مواد غذایی شیرین و پرچرب به‌ویژه روغن جامد التهاب را در بدن این افراد بالا می‌برد و باعث اختلالات شاخص‌سی‌بی‌سی مثل اختلال در تعداد گلبول‌های سفید و قرمز و پلاکت شود. از آن طرف وقتی التهاب در بدن زیاد می‌شود، باعث دردهای استخوانی شده و عوارض ناشی از شیمی‌درمانی را افزایش می‌دهد.

“

گازدار و آبمیوه‌های شیرین صنعتی! مصرف نان نرم و نان تست خیلی کمک‌کننده است. از پوره استفاده کنند. سوپ خنک بخورند و دمای غذایشان خنک باشد. مرکبات، گوجه فرنگی و ادویه‌جات و غذای شیرین و شور کمتر بخورند. به ایشان توصیه شد میوه‌ها را تکه‌تکه کنند و در فریزر بگذارند و بعد مصرف کنند.

سلامت: خانم الف دچار کبد چرب هم شده بودند. آیا این مشکل به دلیل افزایش وزن ایجاد می‌شود یا به دلیل مصرف داروهای شیمی‌درمانی است؟

یکی از عوارض داروهای شیمی‌درمانی تجمع چربی در کبد است و خود چاقی طی شیمی‌درمانی و مصرف زیاد آبمیوه و شیرینی جات و غذاهای پرچرب، اصرار غیرمنطقی اطرافیان برای مصرف غذای بیشتر و حتی امعاء و احشام مثل دل و جگر و قلوه منجر به کبد چرب می‌شود. در مورد خانم الف هم این اتفاق افتاد و ما بعد از شیمی‌درمانی رژیم کاهش وزن، کنترل کالری، چربی و کربوهیدرات دریافتی را داشتیم و خوشبختانه توانستیم کبد چرب را درمان کنیم.

سلامت: آیا رژیم کاهش وزن برای بیمارانتان مبتلا به سرطان که هم شیمی‌درمانی می‌شوند و هم سیستم ایمنی‌شان ضعیف شده، باعث نمی‌شود توانشان کمتر شود؟

نکته خیلی مهم این است که اگر بیمار مبتلا به سرطان، چاق باشد یا اضافه وزن داشته باشد ما اجازه نداریم رژیم کاهش وزن به بیمار بدهیم ولی برخی مطالعات می‌گویند در طول شیمی‌درمانی طی یک ماه اجازه داریم ۱ تا ۲ کیلوگرم وزن را کم کنیم. با توجه به تحلیل عضلانی و داروهای که بیمارانتان مصرف می‌کنند، ترجیحاً رژیم‌های کاهش وزن را توصیه نمی‌کنیم ولی بعد از درمان برای پیشگیری از عود بیماری، کاهش وزن کمک‌کننده است زیرا خود چاقی و اضافه وزن، سیستم ایمنی را تضعیف می‌کند و موجب عود دوباره بیماری می‌شود. البته رژیم کاهش وزن باید برای این افراد بسیار تدریجی و آهسته باشد و این تفکر نادرست است که فردی که رژیم کاهش وزن می‌گیرد، ضعیف می‌شود و سیستم ایمنی‌اش تضعیف خواهد شد. رژیم‌های که درست محاسبه شده و از همه مواد غذایی به مقدار نیاز به بیمار برسانند، هرگز منجر به ضعف سیستم ایمنی نمی‌شود و می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کند. وقتی سیستم ایمنی قوی داشته باشیم رشد سلول‌های سرطانی در بدن ما سرکوب خواهد شد. ما در خانم الف این را دیدیم که کاهش وزن چقدر در کیفیت زندگی پس از درمان موثر است.

سلامت: این خانم دچار عوارض شیمی‌درمانی مثل خشکی و زخم‌های دهانی شده بودند و حالت تهوع زیادی هم داشتند. چه مواد غذایی‌ای برای کنترل این عوارض توصیه شد؟

یکی از عوارض شیمی‌درمانی زخم دهانی و خشکی دهان و در برخی بیماران آفت دهان است. توصیه ما این بود که این خانم مایعات مصرف کنند، البته نه نوشابه‌های



قضیه باشد یا بیشتر مصرف داروهای کورتونی سبب چاقی می‌شود؟

افرادی که در درمان شیمی‌درمانی هستند به دلیل داروهایی که مصرف می‌کنند مثل کورتون که برای کنترل عوارض شیمی‌درمانی تجویز می‌شود، دچار احتباس آب در بدن و کاهش سوخت و ساز و تجمع چربی در بدن می‌شوند بنابراین طی شیمی‌درمانی خیلی از افراد ممکن است اضافه وزن را تجربه کنند و به دلیل اطلاعات نادرست خود بیمار یا اطرافیان‌شان آب هویج و آبمیوه زیاد می‌خورند یا به جای استفاده از مواد غذایی حاوی پروتئین و غذاهای پروتئینی، میزان زیادی آبمیوه‌های شیرین و آب هویج استفاده می‌کنند که کالری را به بدن می‌رساند و از آن طرف باعث تحلیل عضلانی، ضعف و خستگی می‌شود. بعد از درمان هم بیمار دچار ضعف و بی‌حالی می‌شود. در کل، مشاور تغذیه به بیمارانی که طی درمان هستند به دلیل داروهایی که مصرف می‌کنند و بی‌اشتهایی که تجربه می‌کنند، کمک می‌کند کمتر دچار تحلیل عضلانی شوند.

سلامت: بیمارانی که مبتلا به سرطان هوجکین هستند، چه رژیم غذایی‌ای را باید طی درمان داشته باشند؟ تیم درمان سرطان باید این نکته را در نظر داشته باشند که تغذیه مناسب می‌تواند به بیمار طی مسیر سخت درمان کمک زیادی کند و از عوارض سخت بیماری بکاهد. اینکه ما به بیمار بگوییم همه چیز بخور درست نیست زیرا بیمار طی درمان دچار عوارض زیادی مثل ضعف و بی‌اشتهایی می‌شود و وقتی ما راهکار ندهیم، کیفیت زندگی فرد پایین می‌آید. به طور مثال، ما به بیمار توصیه می‌کنیم، مواد غذایی کم حجم ولی با کالری بالا بخورد تا تحلیل عضلانی اتفاق نیفتد. مشکلی که در سرطان‌های مختلف به‌ویژه سرطان هوجکین داریم، این است که فرد طی مسیر درمان، دچار بی‌اشتهایی و دردهای عضلانی می‌شود و همین قضیه باعث کاهش کیفیت زندگی خواهد شد. بسیار مهم است که در رژیم غذایی این افراد سطح پروتئین را افزایش دهیم و مواد غذایی شیرین را محدود کنیم زیرا مواد غذایی شیرین و پرچرب به‌ویژه روغن جامد التهاب را در بدن این افراد بالا می‌برد و باعث اختلالات شاخص‌سی‌بی‌سی مثل اختلال در تعداد گلبول‌های سفید و قرمز و پلاکت می‌شود. از آن طرف وقتی التهاب در بدن زیاد می‌شود، باعث دردهای استخوانی می‌شود و عوارض ناشی از شیمی‌درمانی را افزایش می‌دهد. ما اگر نیاز بینیم با توجه به میزان بی‌اشتهایی فرد و با محاسباتی که انجام می‌دهیم از نظر سطح انرژی و کربوهیدرات و چربی، فرمول‌هایی را تجویز می‌کنیم که در طول روز فرد می‌تواند به عنوان میان‌وعده و غذای اصلی استفاده کند.

سلامت: خانم الف می‌گفتند که آب هویج زیاد مصرف می‌کردند و اشتهاشان زیاد شده بود. آیا اضافه وزن ۱۵ کیلوگرمی می‌تواند ناشی از همین