



الرعاية التغذوية للأطفال المصابين بمرض السرطان

● التغذية الجيدة

إن **التغذية الجيدة** هي أحد الأعمدة المهمة خلال فترة العلاج للحفاظ على الوزن المثالي، وتساهم بشكل كبير في فعالية علاج السرطان، فقد يمر مريض السرطان بتغيرات كثيرة منذ لحظة تشخيص المرض حتى الشفاء منه حيث تؤثر طريقة العلاج، سواء كان كيميائياً أو إشعاعياً، أو جراحياً في قدرة الشخص على ممارسة روتين الحياة اليومية ومن ذلك تناول الطعام والاستمتاع به، لذا من المهم التحدث إلى أخصائي/ة التغذية أثناء العلاج لمتابعة حالة المريض منذ التشخيص وأثناء فترة العلاج إلى مرحلة النقاهة بإذن الله.



● حيث سيقوم أخصائي/ة التغذية بالتأكد من أن المريض يتناول أطعمة صحية التي تساعد في الحفاظ على الكتلة العضلية مثل :

● **البروتينات** الموجودة في الدجاج، اللحوم، الأسماك شرط أن تكون مطهية جيداً .

● **الكربوهيدرات** الموجودة في النشويات مثل الأرز، والخبز والمعكرونة، وبعض الخضروات كالذرة والبطاطا .

● مع أخذ كميات متوازنة من **الدهون غير المشبعة** مثل الزيت الزيتون، حيث إنها مصدر الطاقة الأساسي للجسم.



• طرق الحصول على التغذية العلاجية لمرضى سرطان الاطفال:

• التغذية عن طريق الفم :

إذا كان ذلك ممكنًا ، فيجب أن يحصل المريض على العناصر الغذائية اللازمة من تناول وشرب الأطعمة الغنية بالمغذيات والسوائل التي تشكل جزءًا من نظام غذائي صحي ومتوازن، بالإضافة إلى محاولة التمسك بالعتاد العائلية المعتادة وتناول الوجبات الخفيفة الصحية المنتظمة.

أما في حال عدم قدرة المريض على الحصول على العناصر الغذائية الكافية عن طريق الطعام وحده فإن الفريق المعالج سيقوم بصرف بعض المكملات الغذائية التي تؤخذ عن طريق الفم، والتي بدورها تساعد في تعويض العناصر الغذائية اللازمة في بناء الجسم وصحته.

• التغذية بواسطة أنبوب :

يتم إعطاء التغذية الأنبوبية عن طريق ربط أنبوب رفيع ومرن عبر الأنف وفي المعدة، و بمجرد وضع الأنبوب في مكانه بالإمكان إعطاء المريض تغذية سائلة كاملة من خلاله. في معظم الوقت ، يمكن أن تُوفر هذه الوجبات للمريض كل السعرات الحرارية والبروتينات والفيتامينات والمعادن اللازمة.

المرضى الذين يحصلون على تغذيتهم بواسطة الأنبوب بإمكانهم تناول الطعام عن طريق الفم بشكل طبيعي، غالبًا ما يتم استخدام التغذية بواسطة الأنابيب لزيادة الوزن عند الأطفال الذين يعانون من ضعف الشهية.

• التغذية عن طريق الوريد :

في بعض الأحيان ، لا تكون التغذية بالأنابيب قادرة على إعطاء جميع السوائل والمواد الغذائية التي يحتاجها المريض. في هذه الحالة، بالإمكان إعطاء المحاليل الغذائية مباشرة في الوريد. وهذا ما يسمى التغذية الوريدية.



● المشاكل التغذوية الناتجة عن مرض أو علاج مرضى سرطان الاطفال:

● تغيير في التذوق والرائحة :

يمكن أن يؤثر مرض السرطان وعلاجه على حاسة الشم والتذوق لدى المريض، فقد يشعر المريض بالمرارة في الأطعمة أو طعم المعدن يؤثر على شهية المريض.

وفيما يلي بعض النصائح التي قد تساعد المريض على تناول الطعام :

١. تقديم الأطعمة الباردة أو في درجة حرارة الغرفة.
٢. للحد من الروائح، ينصح بطهي الأطعمة ذات الروائح القوية بعيداً عن المريض.
٣. استخدام أطباق بلاستيكية مسطحة وأكواب وألواح زجاجية إذا كان يشعر المريض بدوق معدني في فمه أثناء تناول الطعام.
٤. المحافظة على ابقاء فم المريض نظيفاً عن طريق الشطف والتنظيف بشكل منتظم ، مما يساعد في تحسين مذاق الأطعمة.

● فقدان الشهية :

غالبًا ما يسبب السرطان وعلاجه تغييراً في عادات الأكل لدى المريض، فإن عدم تناول الطعام بالكمية الكافية قد يؤدي إلى فقدان الوزن والضعف والتعب. تعد مساعدة المريض على تناول الطعام بقدر استطاعته جزءاً مهماً من مساعدته خلال فترة العلاج.

إذا كان المريض يعاني من مشكلة في الأكل أو كان لديه شهية ضعيفة ، فينصح:

١. تناول وجبات صغيرة من الطعام بين الحين والآخر خلال اليوم.
٢. تقديم الطعام مهروس أو المطحون وفي أواني جذابة لجعلها مشهية.
٣. محاولة التنويع في إعداد الطعام لمساعدة فتح شهية لدى المريض.
٤. تناول الطعام مع الأهل والأصدقاء
٥. عدم اعطاء الطفل أي طعام قبل موعد الوجبة بساعة.
٦. إذا رفض المريض شرب الحليب يمكن استبداله باللبن و الزبادي أو مزجه بالفواكه مثل حليب الفراولة أو الموز.
٧. إذا رفض المريض تناول اللحوم يمكن استبدالها بالدجاج، السمك، البيض أو الجبن.



• الإمساك :

قد تتسبب بعض الأدوية ، والتغيرات في عادات الأكل وقلّة نشاط المريض في بطء حركة الأمعاء و صعوبة اخراج البراز (الإمساك).

إذا كان المريض مصابًا بالإمساك ، فقد يقترح الفريق المعالج:

1. إضافة الأطعمة الغنية بالألياف إلى النظام الغذائي للمريض من أمثلة الأطعمة الغنية بالألياف الخبز والحبوب الكاملة .
2. الإكثار من شرب المياه بالإضافة إلى شرب عصير البرتقال والمشمش او الخوخ
3. تناول الخضار الطازجة المطبوخة
4. تناول الوجبات في أوقات منتظمة
5. زيادة النشاط البدني للتخفيف من مشكلة الإمساك.

لا يعطى للمريض أي علاجات لعلاج الامساك إلا بوصفة من الطبيب المعالج.



• الإسهال :

قد يصاب المريض بالإسهال بسبب بعض علاجات السرطان والأدوية، حيث أن إصابة المريض بالإسهال وبصفة مستمرة تؤدي إلى فقدان الوزن وفقدان السوائل (الجفاف) وضعف الشهية.

فإذا كان المريض يعاني من الإسهال ، فينصح اتباع ما يلي:

1. تجنب الأطعمة الغنية بالألياف ، مثل المكسرات والبذور والحبوب الكاملة والفاصوليا والبالزلاء.
2. تجنب الأطعمة عالية الدهون ، مثل الأطعمة المقلية والدهنية.
3. تجنب الأطعمة الغازية والمشروبات الغازية ومضغ العلكة.
4. تناول اللبن الزبادي القليل الدسم والتقليل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين.
5. تأكد من شرب طفلك لسوائل طوال اليوم لمنع الجفاف.
6. الاتصال بالطبيب في حال استمر الاسهال، أو إذا كان براز المريض له رائحة أو لون غير عادي.



● الأم في (الفم أو الحلق) أو تقرحات في الفم :

يمكن أن تسبب بعض علاجات السرطان التهاب أو تقرحات في الفم أو التهاب الحلق. فإذا كان المريض يعاني من هذه المشاكل ، يمكن أن تكون الأطعمة اللينة والأطعمة الفاترة أو الباردة مهدئة.

فإذا كان المريض يعاني من الأم في (الفم أو الحلق) أو تقرحات في الفم فقد يقترح الطبيب أيضاً هذه النصائح:

١. حاول تقديم الحليب أو الآيس كريم أو العصائر محلية التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والبروتين عندما لا يستطيع المريض تناول ما يكفي من الأطعمة العادية.
٢. اجعل طفلك يجرب الأطعمة اللينة والخفيفة مثل حساء الكريمة والجبن والبطاطا المهروسة واللبن والبيض والحلوى.
٣. إذا كان طفلك يعاني من الكثير من الألم ، فقد يطلب منك طبيبك إعطاءه دواءً للألم قبل حوالي ٣٠ دقيقة من تناول الوجبة.
٤. تجنب الأطعمة الحمضية ، والأطعمة المالحة ، والمشروبات مثل عصائر فواكه الحمضيات (الجريب فروت والبرتقال والليمون) .
٥. تجنب الأطعمة التي تحتوي على مواد خشنة أو صلبة ، مثل الخبز المحمص الجاف والرقائق والبسكويت والمكسرات والجرانولا والفواكه والخضروات النيئة.
٦. تجنب وضع في طعام المريض الفلفل الأسود، التوابل، الشطة، المخللات، الزيتون، البسكويت المالح او بطاطس الشيبس.

● الغثيان والقيء :

قد يشعر المريض أثناء فترة العلاج بالغثيان. لذا على مرافق المريض التأكد من اشعار الطبيب المعالج لتقديم العلاج المناسب للمريض.

يمكن أن يشعر المريض بالغثيان في يوم تلقي العلاج ويمكن أن يستمر بضعة أيام، وذلك اعتماداً على الأدوية التي يحصل عليها.

يمكن أن يسبب العلاج الإشعاعي للبطن والصدر والدماغ والحوض غثياناً يستمر لعدة ساعات.

لذا يُنصح باتباع التعليمات التالية لتخفيف من شعور الغثيان أو القيء:

١. إذا كان المريض يتقيأ، يجب تشجيعه على شرب الكثير من السوائل لمنع الجفاف.
٢. يفضل عدم غلي الحليب عند تقديمه بل يتم تقديمه بارد أو بدرجة حرارة الغرفة
٣. عند رغبة المريض في الأكل فإن من الأفضل أن يتناول أطعمة سهلة البلع والينه
٤. لا ينصح بشرب المريض كمية كبيرة من السوائل مع الوجبات، في حالة حدوث التقيؤ ينصح بشربه كمية صغيرة مثل ربع كوب من السوائل الصافية
٥. لا ينصح بتناول الأطعمة التي لها رائحة قوية.
٦. الأطعمة شديدة الحلاوة قد تزيد من حدة الغثيان
٧. تجنب تناول الطعام في غرفة تحتوي على روائح الطهي أو روائح أخرى.



● جفاف الفم :

قد يتسبب العلاج الإشعاعي في مناطق الرأس والرقبة، وبعض أنواع العلاج الكيميائي وبعض الأدوية الأخرى في جفاف فم المريض، قد يكون الجفاف خفيفًا أو شديدًا.

● فيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تساعد المريض بالشعور بالتحسن:

١. تناول الأطعمة الرطبة قدر الإمكان، بالإضافة الى تنظيف الأسنان واللسان وشطف الفم باستمرار.
٢. ينصح تناول الأطعمة رطبة مثل المرق مص قطع من الثلج المجروش، شرب السوائل والماء خلال فترات متفاوتة خلال اليوم.
٣. استعمال العلكة الخالية من السكر تجنب تناول المشروبات الغازية.

● زيادة الوزن غير المرغوب فيها :

قد تسبب بعض العلاجات التي يتلقاها المريض زيادة في وزنه بالإضافة إلى احتباس السوائل في الجسم، فقد تجد المريض يشتهي أطعمة معينة وقد يكون جائعاً في أوقات غير عادية، أو حتى طوال الوقت، لذا يجب اخبار الطبيب المعالج في حال لوحظ زيادة في وزن المريض، فقد يطلب الطبيب المعالج من أخصائي/ة التغذية توضيح بعض التعليمات التي يجب أن يتبعها المريض بالإضافة إلى إعطاء المريض مدرًا للبول، ليتخلص الجسم من السوائل الزائدة عن طريق التبول.



● فيما يلي بعض النصائح: التي يجب أن يتبعها المريض

١. على المريض المشي يوميًا إذا كان قادرًا على ذلك.
٢. تناول الأطعمة النباتية مثل الخضروات والحبوب الكاملة والفواكه والفاصوليا والبازلاء في نظام طفلك الغذائي.
٣. اختيار اللحوم الخالية من الدهن (ومنتجات الألبان قليلة الدسم).
٤. قللي من الزبدة المضافة والمايونيز والحلويات وغيرها من الإضافات.
٥. اختيار طرق الطبخ قليلة الدسم والسعرات الحرارية المنخفضة مثل (الشوي والبخار).
٦. الحد من الوجبات الخفيفة ذات السعرات الحرارية العالية بين الوجبات.



● انخفاض كريات الدم البيضاء (نقص المناعة) :

يُضعف مرض السرطان وعلاجه كالعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي الجهاز المناعي للمريض، لذلك لا يستطيع جسم المريض محاربة العدوى والمرض مثل الشخص السليم.

● لذا ينصح اتباع حمية خاصة للمرضى الذين لديهم نقص في المناعة وتسمى حمية قليلة البكتريا وتضمن تعليمات الحمية التالي:

١. تناول الأطعمة المعرضة للحرارة العالية
٢. تناول فقط الفواكه ذات القشرة السميكة بعد غسلها وتقسيرها كليا.
٣. تناول المشروبات والأطعمة المعلبة والمبسترة.
٤. يمنع في هذه الحمية الطعام الغير المطبوخ
٥. يمنع تناول الأكل المكشوف غير المغلف و المشروبات المكشوفة والطازجة من الألبان والعصائر.
٦. شرب المياه المعبئة من المصانع فقط

المراجع:

<https://www.cancer.org/treatment/children-and-cancer/when-your-child-has-cancer/nutrition.html>



يجب التحدث مع الطبيب المعالج إذا يُسمح للمريض تناول الطعام في المطاعم، لأن من الصعب معرفة مدى سلامة الأطعمة في المطاعم فقد يكون الموظف الذي يقدم الطعام إما مريضاً أو قد يكون تخزين الأطعمة في المطاعم غير سليم. لذا فإن اتباع إرشادات سلامة الأغذية يقلل بإذن الله من خطر تعرض المريض للجراثيم التي قد تتضاعف وتسبب عدوى خطيرة عندما يكون الجهاز المناعي للمريض ضعيفاً.

الخاتمة :

إن أحوج ما يكون إليه مريض السرطان خلال فترة العلاج هو الدعم النفسي من الأسرة والفريق المعالج، كما يحتاج إلى التغذية السليمة هما يزيدان من قوة المريض في التغلب على عناء العلاج. فتجد المريض الذي يحيط به أهله ويوفرون له أجواءً من السعادة يتمتع بالاستقرار النفسي والتفاؤل. ويكون أكثر استجابة للعلاج بإذن الله .



designed by freepik

فريق مبادرة أبطال السرطان

الدعم الإداري والفني:

المجلس الصحي السعودي:

د. سليمان ناصر الشهري - المدير العام لمركز الوطني للأورام

أ.أضواء صبيح الجهني - مدير المشروع

أ.بدر محمد العتيبي - العلاقات العامة والإعلام والمراسم

جمعية سند الخيرية لدعم الأطفال المرضى بالسرطان:

أ.سعاد عبدالله الحميدي - مدير إدارة البرامج والخدمات

أ.منيرة بندر العصيمي - منسق إداري

أ.منال علي القحطاني - مصمم جرافيك

أ. ريناد علي اليوسف - مصمم جرافيك (متطوعة)

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

معدة المادة: أ.نهى سمير عرب - أخصائي تثقيف صحي

مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية:

مراجعة المادة العلمية: د. محمد حمد الشهراني - استشاري امراض الدم

والاورام وزراعة نخاع العظام

