

## معرفی مکسا



موسسه نیکوکاری کنترل سرطان ایرانیان  
مکسا

مکسا به عنوان یک سازمان مردم نهاد، فعالیت خود در زمینه ارائه مراقبت‌های تخصصی حمایتی و تسکینی **دایگان** به بیماران مبتلا به سلطان را با همراهی اساتید مجرب دانشگاه‌های علوم پزشکی و خیرین محترم از سال ۱۳۸۸ با مجوز وزارت کشور آغاز نموده است. هدف از مراقبت‌های حمایتی و تسکینی افزایش کیفیت زندگی و حظوظ کرامت بیمار و خانواده بوده و همراه با مراقبت‌های درمانی (با تمرکز بر افزایش طول عمر بیمار)، از لحظه تشخیص بیماری در عبور از کلیه مراحل سخت درمان به بیمار و خانواده اش کمک می‌نماید. این مراقبت‌ها با کمک به پیشگیری و کاهش مشکلات جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی، از جمله درد، تهوع و استفراغ، کاهش اشتها، زخم‌ها، مشکلات خواب، اضطراب، افسردگی و مشکلات مالی، خانوادگی و شغلی، به مدیریت همه‌جانبه شرایط ایجاد شده در اثر بیماری می‌پردازد.

### خدمات مکسا عبارتند از:

- مراقبت پزشکی و پرستاری در منزل
- مراقبت روان‌شناسی و معنوی
- خدمات پزشکی و پرستاری در بخش بستری
- بازتوانی فیزیکی و توانبخشی
- مشاوره پزشکی تلفنی
- مشاوره تغذیه و پیشگیری
- تامین تجهیزات پزشکی
- خدمات مددکاری اجتماعی

رسالت اصلی مکسا در زمینه کنترل سرطان تولید دانش و انجام فعالیت‌های دانش محور در زمینه پژوهش، آموزش و ارائه مراقبت‌های حمایتی و تسکینی می‌باشد. در حال حاضر، این مرکز بزرگ‌ترین و حرفه‌ای ترین همکار نظام سلامت در موضوع مراقبت‌های حمایتی و تسکینی در کشور است و طی تفاهم‌نامه‌ای که در این خصوص با وزارت «بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» منعقد کرده، عهدهدار ارائه خدمات در این عرصه در سطح ملی شده است.

موسسه نیکوکاری کنترل سرطان ایرانیان (مکسا) پیشنهادهای ارزنده همه مختصان و بیماران محترم را ارج می‌نهد و در مسیر تحقق حمایت همه‌جانبه از بیماران و خانواده آن‌ها دست همکاری تمامی صاحب‌نظران و خیرین را به گرمی می‌شارد.

دربافت کمک‌های مردمی

شماره حساب ملت: ۷۵۶۰۴۰۱۷ شماره کارت: ۲۶۹۹ ۹۶۳۷۶ ۳۳۰۴۶

کد آسان پرداخت ۷۳۳\*۴\*۴۰۰# \*۷



### ستاد کشوری:

تهران | شرق به غرب بزرگراه جلال آن احمد | بعد از خیلابان نصر(گیشا) | اپلک ۱۳۹۱۰| طبقه دوم  
تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۱۵۳۴۲

تلفن: ۰۳۱-۳۲۳۳۳۰۲۹

تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۱۵۳۲۹

تلفن: ۰۲۱-۸۲۱۴۱۷۵۵

تلفن: ۰۵۱-۳۲۸۴۷۴۴۹۹

تلفن: ۰۳۴۱-۳۲۷۱۰۳۲۰

تلفن: ۰۲۵-۳۲۹۳۴۵۸۷

تلفن: ۰۳۱-۵۵۵۸۲۴۳۲

شعبه اصفهان:

شعبه تهران:

بخش طب تسکینی (بیمارستان فیروزگر تهران):

شعبه مشهد:

شعبه کرمان:

شعبه قم:

شعبه کاشان:

## سرطان چیست؟

سرطان به گروهی از بیماری‌ها گفته می‌شود که در آن یکی از سلول‌های بدن به دلیل نقص ژنتیکی تاشی از عوامل محیطی و یا علل ارثی به طور افسار گسیخته و خارج از کنترل شروع به تکثیر کرده به سایر بافت‌ها و اعضای حیاتی بدن آسیب می‌رساند. این گونه رشد غیرطبیعی سلول‌ها و تهاجم به بافت‌های دیگر را سرطان می‌گوییم.

## مراقبت‌های حمایتی و تسکینی چیست؟

مراقبت‌هایی حمایتی و تسکینی (Supportive and palliative Care) به مراقبت‌هایی گفته می‌شود که از لحظه تشخیص بیماری، برای کاهش درد و رنج جسمی و روانی بیمار و عوارض ناشی از درمان بیماری با هدف افزایش کیفیت زندگی به کمک بیمار و خانواده او آمد و به افزایش رضایتمندی بیماران و خانواده آن‌ها، منجر می‌شود. این مراقبت‌ها در تلفیق کامل با روند درمان و از طریق هماهنگی بین درمانگر و تیم مراقبتی، به ارائه خدمات چند رشته‌ای در مدیریت و کنترل عوارض جسمی بیماری از جمله درد، تهوع و استفراغ، مشکلات تنفسی، کاهش اشتها، مشکلات روده و مثانه، بیوست، رژم‌ها و همچنین رفع مشکلات عاطفی، روحی-روانی، خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی، معنوی، شغلی و زندگی روزمره بیمار می‌پردازد.

## پیشگیری از سرطان به کمک سبک زندگی سالم

مرکز جهانی تحقیقات سرطان تخمین می‌زند که حدود ۲۰٪ از کل سرطان‌های تشخیص داده شده در کشورهای در حال توسعه به چربی بدن، عدم تحرک جسمی، مصرف بیش از حد الکل یا رژیم غذایی ضعیف مرتبط است و به همین جهت قابل پیشگیری است.

### راه‌های پیشگیری:

۱- سبک زندگی فعال داشته باشد. بزرگسالان باید در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنشدید به صورت هفتگی داشته باشند؛

۲- فعالیت متوسط، فعالیتی است که ریتم تنفس سریع‌تر در هنگام قدم زدن دارد و شامل مواردی مانند پیاده‌روی، دوچرخه سواری، یوگا و حتی کارهای خانه و باغبانی است.

۳- فعالیت شدید باعث می‌شود از گروه‌های بزرگ عضلانی استفاده کنید و باعث می‌شود ضربان قلب شما سریع‌تر شود و سریع‌تر و عمیق‌تر نفس بکشید. این فعالیت باعث تعرق شما نیز می‌شود. فعالیت بدنشدید شامل: دویدن، پریدن، دوچرخه سواری سریع، شنا، بسکتبال، فوتبال و کارهای سنگین بدنی است.

- ۲- وزن بدن خود را در همه سنین، در محدوده وزن سالم حفظ و از افزایش وزن جلوگیری کنید؛
- ۳- تلاش کنید تا وزن خود در دوران بزرگسالی را در محدوده نمایه توده بدن ۲۱-۲۳ kg/m<sup>2</sup> حفظ کنید.
- ۴- از رژیم غذایی سالم بر پایه گیاهان متنوع پیروی کنید؛
- ۵- غذاها و نوشیدنی‌های ادر مقادیری که وزن متناسب شما حفظ شود، مصرف کنید؛ برچسب‌های مواد غذایی را بخوانید تا از میزان کالری آن بیشتر آگاه شوید.
- ۶- توجه داشته باشید که "کم‌چرب" یا "بدون چربی" لزوماً به معنای "کم‌کالری" نیست.
- ۷- هنگام استفاده از غذاهای پرکالری، حجم کمتری را مصرف کنید.
- ۸- به جای میان وعده‌های پرکالری مانند سبیزه‌مینی سرخ کرده و سایر چیزهای سبزیجات، بستنی، دونات و سایر شیرینی‌ها، مواد غذایی سالم‌تر مانند اسنک‌های سبزیجات، میوه، حبوبات مانند نخود، لوبيا و سایر غذاهای کم‌کالری را انتخاب کنید.
- ۹- مصرف نوشیدنی‌های قندی مانند نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی و نوشیدنی‌های طعم میوه را محدود کنید.
- ۱۰- هنگامی که در خانه غذا نمی‌خوردید، مواد غذایی کم‌کالری، کم‌چربی و کم قند را انتخاب و از خوردن حجم زیاد غذا خودداری کنید.
- ۱۱- مصرف گوشت‌های فرآوری شده و گوشت قرمز را محدود کنید؛
- ۱۲- میزان مصرف غذاهای گوشتی فرآوری شده مانند بیکن، سوسیس و کالباس را به حداقل برسانید.
- ۱۳- اگر گوشت قرمز می‌خورید، برش‌های نازک و تکه‌های کوچک را انتخاب کنید و حجم کمتری مصرف کنید.
- ۱۴- گوشت، مرغ و ماهی را بجای سرخ کردن یا کباب کردن، آب پز یا بخارپز کنید؛
- ۱۵- روزانه میوه و سبزی بیشتری مصرف کنید؛
- ۱۶- بجای غلات سفید شده و تصفیه شده از غلات کامل استفاده کنید؛
- ۱۷- به جای نان، غلات تصفیه شده، برنج سفید و ماکارونی تهیه شده از دانه‌های تصفیه شده، برنج قوهه‌ای، نان‌های سبوس دار، ماکارونی سبوس دار و غلات کامل (مانند جودوسر و جو) را انتخاب کنید.
- ۱۸- مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه شده، از جمله شیرینی، آب نبات، غلات صبحانه شیرین شده و سایر غذاهای پر قند را محدود کنید.
- ۱۹- مصرف تهدیگ‌های چرب را محدود کنید و از خوردن قسمت‌های سوخته اجتناب کنید.

۸

از مصرف الکل و مشروبات الکی خودداری کنید؛

۹

از مصرف تنباقو و توتون در هر شکلی خودداری کنید؛

۱۰

صرف نمک روزانه را محدود کنید؛

۱۱

از مصرف مواد غذایی کهنه کپک زده خودداری کنید؛

۱۲

تغذیه نوزاد با شیر مادر (شیردهی)، خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش

می‌دهد؛

۱۳

برخی از مواد شیمیایی گیاهی موجود در گیاهان، دارای خواص پیشگیری‌کننده

هستند که در جدول زیر آمده است.

- پیشگیری از ایجاد سرطان و به طور خاص سرطان روده بزرگ در صورت مصرف داروهای کترول چربی و فشار خون از مصرف گریپ فروت اجتناب کنید.



سیب، چای سبز، پیاز

- مهار رشد تومور کاهش عوارض ناشی از اشعه فرابنفش پیشگیری از سرطان‌های پوست و تخدمان

**میوه‌های سیتراته، لیمو، اثار، سبزیجات علفی وحشی، گرمک، طالبی، کرفس، کاهو، فلفل تند یا شیرین، اسفناج، هندوانه، غلات کامل، سیب زمینی**

- مهار رشد تومور
- پیشگیری از سرطان پوست



محصولات لبنی و فرآوردهای شیر

- پیشگیری از سرطان پروستات



گوجه فرنگی و محصولات گوجه فرنگی هندوانه

- پیشگیری از سرطان، خصوصاً سرطان‌های پروستات، تخدمان، سینه و ریه به علت دارا بودن تانن



چای سبز، چای اولانگ، چای سیاه، شکلات تلخ

### تغذیه در دوران شیمی‌درمانی چگونه است:

شیمی‌درمانی به معنای استفاده از عوامل شیمیایی یا درمانی است که به صورت سیستمیک برای درمان سرطان و متاستاز آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. شیمی‌درمانی دارای عوارضی چون تهوع، استفراغ، اسهال، یبوست، خشکی دهان و کاهش اشتها خواهد بود. بنابراین هدف اصلی ما در این مطلب، مدیریت عوارض جانبی آن خواهد بود.

از مصرف الکل و مشروبات الکی خودداری کنید؛

از مصرف تنباقو و توتون در هر شکلی خودداری کنید؛

صرف نمک روزانه را محدود کنید؛

از مصرف مواد غذایی کهنه کپک زده خودداری کنید؛

تغذیه نوزاد با شیر مادر (شیردهی)، خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش

می‌دهد؛

برخی از مواد شیمیایی گیاهی موجود در گیاهان، دارای خواص پیشگیری‌کننده هستند که در جدول زیر آمده است.

### فواید

- پیشگیری از ایجاد سرطان

### میوه جات و سبزیجات

توت‌ها، انگور، آلوبرقانی  
بادام زمینی، کلم قرمز

- جلوگیری از آسیب ژنتیکی به سلول‌های بدن.

• پیشگیری از سرطان‌های معده و پوست  
• خانواده کلم در بیماران مبتلا به کم کاری تیروئید به صورت خام مصرف نشود.

کلم برگ، کلم پیچ، شلغم  
اسفناج، کدو مسما

- حفاظت در برابر سرطان‌های معده و کولون و پروستات



پیازچه، پیاز، سیر، تره فرنگی

- جلوگیری از پیش روی سلول‌های سرطانی

• در بیماران مبتلا به کم کاری تیروئید به صورت خام مصرف نشود.



کلم، کلم بروکلی، گل کلم

- افزایش پاسخ ایمنی بدن

• پیشگیری از سرطان‌های دهان، مری، گلو، حنجره و ریه.



هویج، انبه، کدوتبل

## به نکات زیر در مورد تغذیه در شیمی درمانی توجه کنید و از راهنمایی مشاور

### تغذیه هرگز مند شوید.

۱ در طول شیمی درمانی مصرف مایعات را افزایش دهید:

- ۲ به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود، حداقل ۳۰ سی سی مایعات به صورت روزانه مصرف کنید.

۳ در صورت تهوع:

- ۴ آهسته و عمیق نفس بکشید؛

۵ غذاهای سرد یا بخ زده و خوردن قطعات کوچک بخ را امتحان کنید؛

۶ عصماره زنجیل، چای با زنجیل خشک را امتحان کنید؛

۷ از وعده‌های غذایی کوچک استفاده کنید؛

- ۸ از مصرف غذاهای چرب، تندر، سرخ شده، غذاهایی با بو و شیرینی زیاد اجتناب کنید.

۹ در صورت بروز بی اشتیاهی:

- ۱۰ از وعده‌های غذایی کوچک استفاده کنید؛

۱۱ در صورت ایجاد طعم فلزی تلخ متالیک گوشت در دهان، گروه غذایی شیر، لپه، تخم مرغ، کره بادام زمینی، حبوبات، مرغ، ماهی و پنیر را جایگزین گوشت قرمز کنید و قبل از غذا دهان را با جوش شیرین یا آب بشویید. زنجیل یا نعناع نیز می‌توانند مزءه فلزی گوشت را بپوشانند؛

۱۲ غذاهای سرد یا بخ زده را امتحان کنید؛

۱۳ از استشمام بوهای ناخوشایند خودداری کنید.

۱۴ در صورت بروز خشکی دهان:

- ۱۵ آدماس بدون قند و آب نبات استفاده کنید؛

۱۶ مصرف مایعات را افزایش داده و از غذاهای نرم و مرطوب (خورشت و سوپ) استفاده کنید. آب و مایعات دیگر را به طور مکرر در طول روز و با هر نوع غذا بخورید؛

۱۷ مواد غذایی را به قطعات کوچک خرد کنید یا از غذاهای پوره شده استفاده کنید؛

۱۸ تراشه‌های بخ و ذرات بخ نیز می‌توانند کمک کنند؛

۱۹ از خوردن غذاهای شور خودداری کنید؛

۲۰ غذاهای ترش، قطره‌های لیمو و لیموناد ممکن است به تحریک تولید بزاق کمک کنند اما در صورت وجود ضایعات دهانی، استفاده از مواد غذایی ترش را محدود کنید.

۲۱ از مصرف کافئین، الکل و محمولات دخانی خودداری کنید.

۵ در صورت گلودرد یا دهان درد یا التهاب دهان:

- ۶ از مصرف آب میوه‌های اسیدی، غذاهای شور یا سوپ‌ها، نان تست خشک و تکه نان‌های درشت جلوگیری کنید.

۷ گوشت‌ها را نرم کنید؛ از غذاهای نرم و مرطوب (خورشت و سوپ) استفاده کنید؛

- ۸ مایعات سرد را به طور مکرر مصرف کنید، در صورت لزومنی از نی استفاده کنید؛ با لیدوکائین تحت نظر پزشک یا بی کربنات سدیم قبل از غذا دهان را بشویید.

۹ در صورت بروز اسهال:

- ۱۰ در صورت عدم تحمل لاکتوز، از مصرف لبنتی خودداری کنید؛

۱۱ به جای سه وعده غذایی بزرگ، مقادیر کمی از مواد غذایی را در طول روز مصرف کنید؛

۱۲ مصرف غذاهای چرب، ادویه دار یا اسیدی، کافئین یا نوشیدنی‌های گازدار را کاهش دهید.

۱۳ در صورت بروز بیوست:

- ۱۴ فیبر و مایعات بیشتر را به رژیم غذایی اضافه کنید؛

۱۵ مصرف شیر، در صورت تحمل مفید است؛

۱۶ میوه‌های تازه یا خشک، همه سبزیجات، سبوس می‌توانند به شما کمک کنند؛

۱۷ در حد توان، ورزش (پیاده روی) کنید؛ نوشیدنی‌های گرم بنوشید؛

۱۸ دفع خون، استفراغ یا عدم دفع مدفوع به مدت سه روز را به پزشک گزارش دهید.

۱۹ ۸ توجه کنید که مصرف گروه لبنتی در این دوران با نظر متخصص تغذیه انجام گیرد.

## خدمات واحد تغذیه

– انجام مداخلات و مراقبت‌های تغذیه‌ای برای ارتقای کیفیت زندگی بیماران

مراقبت در منزل به عنوان بخشی از درمان حمایتی تسکینی؛

– مشاوره تغذیه جهت کاهش خطر ابتلا یا عود مجدد سرطان، به بیمار یا خانواده بیمار؛

– مداخلات و مشاوره تغذیه حین شیمی درمانی و پرتو درمانی برای کاهش عوارض جانبی درمان؛

– مشاوره تغذیه جهت کنترل وزن در محدوده سالم برای بیمار و خانواده بیمار.