

الطعام والشراب أثناء علاج السرطان

أفكار مفيدة ونصائح للوالدين



قيمنا

نعطي الأمل لبعضنا البعض والعالم.
لدينا الشجاعة للتحدث باسم عائلاتنا.
نملك القوة لدعم الأطفال وأسرهم المتضررة.
نصنع الفرح في الحياة اليومية.

الطعام هو الغذاء، وكذلك الفرح والتجمّع لتناول وجبة لذيذة.

لقد أنشأنا هذا الكتيب للوالدين وأفراد الأسرة الآخرين
للأطفال والمراهقين المصابين بالسرطان، بهدف تقديم الأفكار
المفيدة والنصائح حول الطعام والوجبات أثناء العلاج.

في مراحل مختلفة من العلاج، قد تزداد شهية الأطفال أو
تنقص، لكن هذا بعيد كل البعد عن حالة جميع الأطفال.
يمكنك المساعدة كثيرًا من خلال جعل مسألة الطعام
أمرًا طبيعيًا، والالتزام بروتين الوجبات المعتاد، وتقديم
الطعام وتناول الطعام معًا.

يمكن للوالدين أيضًا طلب المشورة الغذائية من
اختصاصي التغذية السريرية في المستشفى.

القلق أمر طبيعي

القلق والتوتر جزء طبيعي من كونك والدًا.

إن أهم عمل تقوم به الأم، أو يقوم به الأب، هو حماية الطفل والتأكد من أنه على ما يرام. ومن الطبيعي تمامًا الشعور بالقلق عند حدوث شيء غير متوقع، مثل مرض خطير.

عندما يتعلق الأمر بالطعام أثناء مسار المرض، فمن الطبيعي أن يزداد وزن الطفل وينقص في مراحل مختلفة من العلاج. ويقوم العاملون في المستشفى بمراقبة منحنى نموه وتنفيذ التدابير عند الضرورة. كوالدين، من المهم التذكر أنه ليس من الضروري أن تكون زيادة الوزن أو نقصه مشكلة كبيرة، لأن بمقدور الجسم التعامل مع هذه التعديلات والتقلبات من تلقاء نفسه.

يبحث العديد من الأشخاص عن المعلومات على الإنترنت، ولكن قد يكون من الحكمة عدم قراءة الكثير مما هو موجود هناك. ستجد الكثير من الأفكار والنصائح المتضاربة التي يمكن أن تخلق حالة من عدم اليقين بسرعة. بدلاً من ذلك، تحدث إلى الطاقم الصحي في وحدتك حول أفكارك واهتماماتك. إنهم خبراء ويعرفون المساعدة المتاحة.



العيش كالمعتاد

حاول أن تحافظ على عاداتك الطبيعية في المنزل قدر الإمكان، حتى لو كان من الصعب أن تعيش كالسابق بعدما انقلبت الحياة اليومية رأسًا على عقب.

على المدى الطويل، من المهم أن يحافظ طفلك على علاقة طبيعية بالطعام. وهذا يعني الأكل عند الجوع والتوقف عن الأكل عند الشبع.

أثناء علاج السرطان، قد تتغير علاقة الطفل بالطعام. من أجل أن يكون لطفلك علاقة صحية بالطعام في المستقبل، قد يكون من الحكمة التحلي بالمرونة. سواء من حيث الروتين أو من حيث ما يأكله الطفل. حتى في الأسبوع العادي، من الطبيعي أن تكسر الروتين من حين لآخر وأن تدلل نفسك بشيء جيد بشكل خاص لأمسيات الجمعة الدافئة.

دع الطفل يساعدك في تحديد ما يأكله والتدريب على التعرف على إشارات جسمه.

نصيحة

نصائح عامة

- استشر طبيبك قبل البدء في تناول الفيتامينات أو الأنواع الأخرى من المكملات الغذائية. دعه يعرف ما إذا كان طفلك يتناول بالفعل مكملات غذائية.
- إذا كان طفلك يعاني من مشاكل في بلع الأقراص، فإن طلاء الأقراص متوفر في الصيدلية لتسهيل البلع.
- استشر الطبيب أو الممرضة إذا كان من الآمن تقسيم الدواء أو سحقه. يمكنك أيضًا إعطاء الدواء عن طريق الأنبوب إذا كان موجودًا لدى الطفل. إذا كان عليك خلط الدواء بالطعام، أخبر طفلك عن سبب قيامك بذلك، وحدد نفس المنتج الغذائي لخلطه في كل مرة. بعد ذلك سيعرف طفلك ما يحدث ولن يشعر بالخداع.
- تتوافر بعض الأدوية على شكل خليط. تحدث إلى طبيبك حول هذا الأمر للحصول على وصفة طبية إذا كان طفلك يعاني من مشكلة في ابتلاع الأقراص.
- إذا كان طفلك يتبع عادة نظامًا غذائيًا خاصًا، مثل الطعام الخالي من اللاكتوز أو الغلوتين أو شبه النباتي أو النباتي التام، فقد يكون من المستحسن طلب المشورة من اختصاصي التغذية السريرية للتأكد من حصول طفلك على العناصر الغذائية التي يحتاجها.

كيف تؤثر طرق العلاج المختلفة على الشهية



العلاج الكيميائي

يؤثر العلاج الكيميائي على الأكل والشهية بطرق مختلفة، أثناء العلاج الكيميائي وبعده، وقد تتغير براعم التذوق والإحساس بتجربة التذوق. وغالبًا ما يرتبط العلاج الكيميائي بالغثيان، ولكن توجد اليوم أدوية فعالة يمكنها الحد من ذلك أو منعه. اطلب الأدوية المضادة للغثيان في وحدتك الطبية، إذا لزم الأمر، خاصةً للوقاية من الغثيان والانزعاج المرتبطين بالطعام.

يؤثر العلاج الكيميائي أيضًا على الغشاء المخاطي في الفم، وقد يواجه بعض الأطفال صعوبة في الأكل بسبب ظهور بثور أو بقع في الفم. ويمكن أن تساعد النظافة الجيدة للفم، لكن طفلك سيحتاج غالبًا إلى مسكنات للألم خلال الفترة الأكثر شدة. يمكن أن يساعد أيضًا جعل طفلك يمص مكعبات الثلج أو يأكل الآيس كريم.

قد تتأثر المعدة والأمعاء أيضًا بعلاج السرطان، سواء من حيث الإمساك أو الإسهال. على وجه الخصوص، يمكن أن تسبب أنواع معينة من العلاج الكيميائي الإمساك. لذلك، من المهم التأكد من أن طفلك يأخذ الأدوية الوقائية التي يقدمها الطبيب.

العلاج الإشعاعي

لا يعاني معظم الأطفال من مشاكل في الشهية أو الأكل أثناء العلاج الإشعاعي. ومع ذلك، أثناء العلاج الإشعاعي للرأس والرقبة، يمكن أن يصبح الغشاء المخاطي مؤلمًا.

الإسهال شائع مع العلاج الإشعاعي للبطن والمعدة. أحيانًا يتم الجمع بين العلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي، مما قد يؤدي إلى مشاكل أخرى.

العلاج بالكورتيزون

أحيانًا يتم الجمع بين العلاج الكيميائي والكورتيزون. ويمكن أن يمنح هذا الفعل الطفل شهية متزايدة وشعورًا بعدم الشبع، بغض النظر عن الكمية التي يستهلكها. تتطور لدى بعض الأطفال الرغبة الشديدة في تناول أطعمة معينة.

قد يرغب البعض، على سبيل المثال، في الحصول على لحم مقدد في كل وجبة، أو أكل معجون الكبد مباشرة من العبوة، أو تناول رقائق البطاطس لأسابيع. ومع ذلك، سيخفي هذا الأمر بمجرد توقف طفلك عن تناول الدواء.

زرع الخلايا الجذعية

يخضع زرع الخلايا الجذعية لنصائح وقواعد محددة للغاية. إذا لزم الأمر، سيقدم طاقم المستشفى واختصاصي التغذية السريرية مزيدًا من المعلومات.

اتصل باختصاصي التغذية السريرية في المستشفى إذا حدثت مشاكل مع الطعام والأكل.

نصيحة

ما الذي يساعد ضد...؟

الغثيان

عندما يشعرون بالغثيان، يفضل معظم الأطفال الأطعمة ذات المذاق المعتدل أو الطازجة أو المالحة. من أمثلة الأطعمة الخفيفة العصيدة والفطائر والمعكرونة. الزبادي والفاكهة الحمضية من البدائل الحامضة. جرب إعطاء بعض رقائق البطاطس، أو المقرمشات المملحة، أو الفول السوداني أو البطاطس المقلية أو الكافيار أو غيرها من الأطعمة المالحة لإثارة الشهية.

إذا كانت رائحة الطعام الساخن تزعج طفلك أكثر، فيمكن تقديم الطعام بارداً بدلاً من ذلك. غالباً ما تكون الأجزاء الصغيرة أكثر جاذبية من الأطباق الكاملة. يمكنك وضع عدد قليل من أطباق "التاباس"؛ كرات اللحم الباردة، والسندويشات المقطعة إلى قطع، والنقانق، والمعكرونة المسلوقة، وبودنج الأرز، والفطائر، والآيس كريم والمزيد، ودع طفلك يختار ما يريد.

- يعطى الطفل الأدوية المضادة للغثيان
- يُقدّم لطفلك طعامه المفضل.
- تقدم له كميات صغيرة.
- يزود بالمشروبات بين الوجبات.
- تجنب الأطعمة الدسمة والحلوة.
- تهوية رائحة الطعام قبل التقديم.
- المشي في الهواء الطلق قبل تناول الوجبة.
- تجنب الوقت المفرط الطول بين الوجبات، وتقديم وجبات صغيرة ومتكررة.

التغيرات في حاسة التذوق

أثناء العلاج الكيميائي، قد يتغير التذوق والقدرة على إدراك التذوق. تمتلئ أفواهنا ببراعم التذوق، وفي الأطفال، يُميّز الذوق بشكل أكبر من البالغين. القليل من الليمون أو ملح البحر أو زيت الزيتون أو أي شيء حلو يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في كيفية الإحساس بالطعام.

طعم الطعام معدني:

يضاف إليه شيء حلو، مثل شراب القيقب، مع بض قطرات من عصير الليمون، أو جرب زبدة الفول السوداني أو الزبدة العادية.

طعم الطعام حلو:

تضاف ست قطرات من عصير الليمون أو اللايم. إذا لم يساعد ذلك، يضاف عصير الليمون أو اللايم حتى يختفي الطعم الحلو.

طعم الطعام مالح:

أضف رشّة من عصير الليمون حتى يختفي الطعم المالح.

طعم الطعام مر:

أضف مُحلياً مثل شراب القيقب أو العسل أو ما شابه.

كل شيء طعمه مثل الورق المقوى:

أضف ملح البحر للتغطية على طعم الورق المقوى. رشّة من عصير الليمون يمكن أن تساعد أيضاً.



تقرحات وبقع الفم

يمكن أن يصبح الغشاء المخاطي للفم رقيقًا وهشًا وحساسًا بعد العلاج الكيميائي. يصاب بعض الناس بالفروح في أفواههم بسهولة أكبر من غيرهم، وغالبًا ما يصابون بها مرة أخرى. تظهر القروح بعد أسبوع أو أسبوعين من بدء العلاج، ولكن بعد أسبوع واحد غالبًا ما يلتئم الغشاء المخاطي.

- يسمح لطفلك بشطف فمه بمياه غازية معتدلة.
- تُستخدم المصاصات (القشطات)، لأنها تجعل من الأسهل تناول مشروب دون أن يضر.
- يخلط الطعام بملعقة صغيرة من الزيت أو الزبدة السائلة لتليين الفم.
- تُقدّم للطفل الأطعمة اللينة مثل البطاطا المهروسة أو العصيدة أو يخنة المعكرونة. الأطعمة الصلبة، مثل الخبز المقرمش، يمكن أن تؤذي الطفل ويجب تجنبها.
- الأومليت (عجة البيض) والفطائر من الأطعمة ذات الطعم المحايد والخفيف.
- ينبغي تجنب الأطعمة والمشروبات الحمضية مثل الفاكهة الحامضة والعصير والطماطم والكاتشب.
- ينبغي تجنب الأطعمة الساخنة والحارة والمالحة.
- لا تخلط مواد ومكونات مختلفة كما هو الحال في حساء اللحم.

نصائح للعناية بالفم

- يُستخدم غسول فم خفيف في الصباح والمساء. ويشطف الفم بالماء بعد الوجبات لمنع بقايا الطعام من البقاء وتهييج الغشاء المخاطي.
- يمكن استخدام كلوريد الصوديوم 9 ملغ / مل (0.9% محلول ملحي) بدلاً من الماء إذا وجد طفلك أن طعمه جيد. له تأثير تطهير لطيف وكذلك مقشع.
- يمكن استخدام Xylocain gel إما بمفرده أو ممزوجًا مع الكريم كمسكن.
- يتم استخدام فرشاة أسنان ناعمة للغاية أو إسفنجة فم لتنظيف الأسنان، ومعجون أسنان بدون «عوامل رغوية»، مثل معجون Zendium.
- إذا لم يكن من الممكن تنظيف الأسنان بالفرشاة، يُشطف الفم بغسول للفم يحتوي على الكلورهيكسيدين، مثل غسول الفم Flux Chlorhexidine، لتقليل عدد البكتيريا في الفم.

نصائح لعلاج الإمساك

- يجب التأكد من حصول طفلك على ما يكفي للشرب.
- Movicol هو دواء يساعد في منع الإمساك. يسحب السوائل إلى الأمعاء ويلين البراز. يجب استخدامه غالبًا خلال فترة من الزمن، بالتشاور مع الطبيب.
- يُجرب البرقوق المتاح في شكل هريس أو عصير أو في صورة مجففة. كما تساعد الفواكه المجففة الأخرى مثل المشمش.
- يمكن أن يساعد تدليك البطن في تحريك المعدة.
- يُطلب من الموظفين أو اختصاصي العلاج الطبيعي أن يوضح لك كيفية القيام بذلك.
- ينبغي مساعدة طفلك في المرحاض بعد الوجبات ومحاولة الحفاظ على حركات الأمعاء المنتظمة.

نصائح لعلاج الإمساك

- قدم عدة وجبات صغيرة على مدار اليوم، وتأكد من حصول طفلك على كمية كافية من السوائل. ينبغي تجنب الأطعمة الغنية بالألياف مثل العدس والبقول والبازلاء والفواكه الحمضية. تُقدم الخضار المطبوخة والفاكهة بدون قشر والفاكهة المحفوظة في شراب وكريمة. يُجرب الحليب ومنتجات الألبان الخالية من اللاكتوز.

مشاكل في المعدة

ليس مُستبعدًا حدوث الإمساك والإسهال، وفي كلتا الحالتين، من المهم أن يحصل طفلك على كمية كافية من السوائل.

في بعض الحالات، قد تكون هناك حاجة أيضًا إلى الأدوية. دائمًا ما يكون النشاط البدني جيدًا، وخاصة مع الإمساك، يمكن أن يساعد في تحريك المعدة من جديد.



قلة الشهية

خلال فترات معينة من العلاج، قد تنخفض الشهية، ومن الشائع أن يتغير الوزن.

على الرغم من صعوبة الأمر، من المهم عدم التذمر بشأن الطعام. ما يمكنك فعله بدلاً من ذلك هو تقديم بدائل. يسمح للطفل باقتراح طعام قد يرغب أيضًا في تناوله. كأباء، يمكننا أن نقرر الكثير لأطفالنا، لكن لا يمكننا أن نقرر ما يأكلونه أو كميته.

لذلك لا تدع الطعام يصبح صراعًا على السلطة. إن رفض تناول الطعام هو وسيلة احتجاج يسهل على الأطفال والمراهقين الاستعانة بها في موقف يشعرون فيه بالعجز والاستبعاد.

بالنسبة للمراهقين، الذين يمرون بالفعل بمرحلة بناء استقلاليتهم، يمكن أن تكون رغبتهم في امتلاك زمام السيطرة على أمورهم أقوى. الغذاء هو وسيلة جيدة لتأكيد إرادتهم. ومع ذلك، حاول الالتزام بنظام وقت الطعام واطلب من الابن المراهق الجلوس معك على المائدة، حتى لو لم يأكل. ضع على الطاولة أي طعام، أو الطبق الجانبي الذي تعرف أنه يحبه، ولا تعلق إذا لم يأكل شيئًا. اعرض عليه الطعام مرة واحدة لكن بدون تذمر.





إثراء الأغذية بالطاقة

اختر المنتجات كاملة الدسم في الطهي، مثل السمن النباتي أو المارجرين (الزبدة النباتية) الطرية أو زيت بذور اللفت أو زيت الزيتون والمايونيز والبيستو والأفوكادو والحليب كامل الدسم والقشدة والزبادي. بشكل عام، يوصى بحوالي 1 ملعقة صغيرة من الدهون الإضافية لكل 1 ديسيلتر (100 مل) من العصيدة والحساء والعشاء والزبادي وما إلى ذلك.

يُستخدم الزبيب والخوخ والفواكه المجففة أو التوت والمكسرات والمربى أو القليل من السكر فوق خليط العصيدة أو الحبوب.

أضف المزيد من البيض إلى الحساء والصلصات والفطائر والمخبوزات.

يمكن استخدام القليل من الصلصة الإضافية لتناول العشاء. غالبًا ما يكون تناول الأطعمة اللينة أسهل في الأكل، ويوصى على سبيل المثال بصلصات أو كريمة معتدلة إذا كان فمهم يؤلمهم.

تُستخدم الكريمة أو الزيت على السلطة.

يُختار الحليب كامل الدسم للعصيدة ومزيج الحبوب والفطائر على سبيل المثال.

الجبن غذاء مغذٍ، ويستخدم كطريقة علوية في شطائر الجبن، أو كوجبة خفيفة أو كزينة على الطعام الساخن.



المشروبات الغذائية

يمكن تجربة المشروبات الغذائية والزبادي المناسبة للعمر، والتي يمكنك شراؤها من الصيدلية أو صنعها في المنزل. بعضها ذات قيمة كاملة، مما يعني أنه يمكن استخدامها كمصدر وحيد للتغذية، بينما يجب استخدام البعض الآخر فقط بالإضافة إلى الأطعمة الأخرى.

يمكن أن تعتمد المشروبات الغذائية المعدة في المنزل على زبادي الفانيليا والحليب كامل الدسم والقشدة والأيس كريم مع إضافة الفاكهة والتوت ومسحوق الشوكولاتة أو سكر الفانيليا.

يمكنك أيضًا إضافة المشروبات الغذائية إلى العصائر المصنوعة منزليًا (السموذي). ويمكن أن تسهم هذه في زيادة تناول الفاكهة والتوت والخضروات ويتم مزجها بالزبادي والمشروبات الغذائية والقليل من الزيت أو الأفوكادو لزيادة استهلاك الطاقة.

يمكن استخدام المشروبات الغذائية المحايدة بدلاً من الحليب كامل الدسم إذا لزم الأمر. ويمكن استخدامها أيضًا في الطهي.

نصائح لمعالجة قلة الشهية

عندما يأكل طفلك أقل، يمكنك محاولة جعل الطعام مغذيًا أكثر. دع طفلك يقرر ما يأكله واطلب الطعام المفضل لديه في المستشفى. تُقدم للطفل الوجبات الخفيفة المالحة مثل البسكويت ورقائق البطاطس أو الزيتون لتحفيز الشهية. ويُقدم الطعام في قطع صغيرة وأجزاء. لا تتردد في تقديم الحلوى كل يوم.



زيادة الشهية

غالبًا ما يؤدي علاج الكورتيزون إلى زيادة الشهية، ولكن قبل كل شيء يتعلق الأمر باشتهاء لا يمكن إشباعه.

يمكن أن يؤدي فرض قيود على الطعام والشراب بسهولة إلى حدوث تعلق وتركيز سلبي يؤثر على روتين الأكل والأكل العادي. عادة ما يختفي الجوع والرغبة الشديدة في تناول أطعمة معينة بمجرد توقف طفلك عن تناول الكورتيزون.

يستحسن الحفاظ على روتين الوجبات المعتاد المكوّن من الإفطار والغداء والعشاء المبكر والعشاء المتأخر، ووجبة خفيفة بين الوجبات. سيتعين عليك في كثير من الأحيان الحد من تناول الطعام، ولكن حاول أن تفعل ذلك بأقل قدر ممكن. تحدث إلى طفلك حتى يفهم أنه يتناول دواءً يجعله أكثر جوعًا ويشتهي الطعام أكثر من المعتاد.

يمكن أن يسبب الاشتها المستمر الصراخ. يمكن للأطفال الأصغر سنًا على وجه الخصوص أن يمزقوا بتقلبات مزاجية كبيرة والانتقال من حالة مزاجية جيدة إلى سيئة في غضون ثوانٍ. وغالبًا ما يصاب المراهقون بالانكتئاب والتعب من الكورتيزون.

يمكن محاولة العثور على الأشياء التي تحفز طفلك وتثيره وتشتت انتباهه حتى لا يفكر فقط في الطعام. ويتم اقتراح بدائل يمكنكم فعلها معًا، وتشجيع طفلك على قضاء الوقت مع الأصدقاء. ويمكن أن يكون النشاط البدني ممتعًا ويجعله يشعر بمزيد من الحيوية.

نصائح لمعالجة الشهية الزائدة

- تناول الطعام في نفس الأوقات كالمعتاد، وقدم حصة واحدة في كل وجبة.
- تضاف الفاكهة أو الخضار أو الخبز الخشن لشعور أفضل بالامتلاء.
- تقدم أعواد الخضار مع غموسات منخفضة السعرات الحرارية (مصنوعة من كريمة خفيفة أو زبادي قليل الدسم) كبديل أفضل للوجبات الخفيفة.

نصائح لتقليل الرغبة الشديدة في الطعام

- يقدم الماء مع الكربونات أو بدونها في كوب مع مصاصة (قشة) للزينة.
- تقديم مياه معدنية منكهة.
- يتم استخدام ألعاب Wii لتحفيز طفلك أو ابنك المراهق على الحركة.
- الذهاب في نزهة على الأقدام، وزيارة الملعب، ومقابلة الأصدقاء والقيام بأنشطة أخرى يجدها ممتعة ويستمتع بها.



ينبغي محاولة العثور على الأشياء التي تحفز طفلك وتثيرة وتشت انتباهه حتى لا يفكر فقط في الطعام. وتُقدِّم بدائل يمكنكم فعلها معًا وتشجيع طفلك على قضاء الوقت مع الأصدقاء. يمكن أن يكون النشاط البدني ممتعًا ويجعله يشعر بمزيد من الحيوية.

عندما يعجز الطفل عن تناول ما يكفي من الطعام

إذا كان طفلك غير قادر على الحصول على ما يكفي من التغذية من الطعام العادي، فقد تكون هناك حاجة للتغذية الاصطناعية في بعض الأحيان.



أنبوب التغذية

تعتبر التغذية بالأنبوب مكملاً جيداً خلال مراحل معينة من العلاج عندما يشير تقييم الطبيب إلى أن طفلك لا يحصل على ما يكفي من السوائل أو الطاقة أو العناصر الغذائية. وينطبق ذلك بشكل خاص على الأطفال الصغار الذين هم أكثر حساسية لفقدان الوزن المحتمل.

يشبه الطعام المقدم بالأنبوب طعام الرضع المهروس، وهو يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. الأنبوب الذي يمر به الطعام عبارة عن أنبوب رفيع يمر عبر الأنف مباشرة إلى كيس المعدة. تتمثل إحدى ميزات التغذية الأنبوبية في تقليل الضغط الناتج عن تناول الطعام، سواء بالنسبة لطفلك أو بالنسبة لك بصفته أحد الوالدين. لكن لا يزال الأمر جيداً إذا حاول طفلك، على الرغم من الأنبوب، تناول القليل من الطعام عن طريق الفم.

يمكن السماح لطفلك بالجلوس معك في أوقات الوجبات والتأكد من وجود بعض أصابع الخضار أو الفاكهة أو غيرها من العناصر الصغيرة واللذيذة التي يمكن أن تجد طريقها إلى أفواههم عندما تختفي الرغبة في تناول أطعمة أخرى. شجع طفلك على التدوق، ولكن بدون إلحاح أو تدمير. عندما يتمكن طفلك من تناول الطعام مرة أخرى، يتم تقليل التغذية عن طريق الأنبوب تدريجياً.

تقع على عاتق العاملين في الرعاية الصحية مسؤولية تقرير ما إذا كانت التغذية بالأنبوب ضرورية ومتى يمكن استخدامها ولأي مدة. ويسهل إدخال أنبوب التغذية وإزالته، مما يسهل تكيف استخدامه مع العلاج وما يشعر به الطفل.

فغر المعدة

إذا رأى الطبيب أن الطفل سيحتاج إلى تغذية أنبوبية على مدى فترة زمنية أطول، يمكن أن يكون PEG (فغر المعدة بالمنظار عن طريق الجلد) بديلاً جيداً. فغر المعدة هو فتحة تمر عبر الجلد في كيس المعدة. يمكن استبدال فغر المعدة بزر يسمى منفذ فغر المعدة الذي يقع بشكل مسطح على الجلد. هذا يسمح للطفل بتلقي التغذية الأنبوبية والسوائل والأدوية مباشرة في كيس المعدة، دون الحاجة إلى أنبوب في الأنف. بمجرد زوال الحاجة إلى PEG، يمكن إزالتها. سوف تلتئم الفتحة الموجودة في المعدة مرة أخرى، تاركة ندبة صغيرة فقط.

التغذية الوريدية

تُستخدم التغذية بالحقن، أو التغذية الوريدية، عندما لا يعمل الجهاز الهضمي، أو إذا كان طفلك يعاني من عدم تحمل الطعام أو التغذية الأنبوبية لدرجة أنه لا يستطيع الحصول على التغذية التي يحتاجها. قد يكون من الضروري في بعض الأحيان أن يتم توفير المتطلبات الغذائية بالكامل عن طريق التغذية الوريدية (التغذية الوريدية الكاملة، TPN أو يمكن استخدامها لدعم الطعام العادي أو التغذية الأنبوبية) (التغذية الوريدية الجزئية، PN). من المفيد أن يأكل الطفل بعض الطعام أو يتلقى التغذية الأنبوبية في نفس وقت التغذية الوريدية، بحيث تتلقى الأمعاء الغذاء، إلا إذا تقرر أن أمعاء الطفل يجب أن تأخذ قسطاً من الراحة.

تحويل وقت الطعام إلى وقت عائلي دافئ

حتى إذا كان طفلك مريضًا، فمن الجيد لجميع أفراد الأسرة، بما في ذلك الأشقاء، الحفاظ على روتين وقت الطعام المعتاد ليبقى الوضع طبيعيًا. كم المدة التي سينقطع فيها الطالب عن الحضور إلى المدرسة؟

- ينبغي تناول الطعام معًا كعائلة. ويمكن تزيين المائدة واستخدام أكواب أو قبعات أو مصاصاتٍ (قشّات) مرحة للوجبات الفردية.
- ضع جانبًا الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية والأشياء الأخرى التي تشوّش سكينه وقت الطعام. كن حاضرًا وتحدث عن الأشياء التي حدثت خلال النهار.
- اسمح للجميع بتناول نفس الطعام.
- يقدم الطعام لطفلك، ولكن لا يجوز إزعاجه ليأكل.
- يقدم الطعام في أجزاء صغيرة أو لقمات، أو في أطباق صغيرة، ويسمح لطفلك بأن يختار ما يريد دون المبالغة بهذا الأمر.
- لا تطلب من الأطفال الجلوس على الطاولة لفترة طويلة. نادرًا ما يكون الطعام الساخن لذيذًا إذا برد، وبالنسبة للأطفال الصغار فإن 20-30 دقيقة على الطاولة طويلة بما يكفي.

شجع النشاط البدني

الحركة جيدة لكل من انخفاض الشهية وزيادتها. بالإضافة إلى ذلك، فإن النشاط يحفز الشهية ويجعل من السهل الحفاظ على الوزن الطبيعي.

غالبًا ما يكون من الأسهل البدء بشيء يحبه الأطفال. على سبيل المثال، الذهاب إلى الملعب أو مقابلة الأصدقاء. ويمكن أن تساعد أيضًا إضافة نزهة يومية أو رحلة قصيرة بالدراجة أو لعب القليل من كرة القدم. التمرين يجعل الجسم يعمل بشكل أفضل، ويصبح أقوى، ولديه توازن أفضل، وتحصل على المزيد من الطاقة في الحياة اليومية. يساعد النشاط البدني أيضًا في علاج القلق ومشاكل النوم والإرهاق.

بمجرد اكتمال العلاج

بعد الانتهاء من علاج السرطان، من المهم العودة تدريجيًا إلى نظام غذائي عادي، والالتزام بوجبات ثابتة ومنتظمة، واختيار الأطعمة الصحية للحياة اليومية، ولكن يتعين التذكّر أيضًا أن تدلل نفسك بشيء مميز في عطلة نهاية الأسبوع.

← راجع أيضًا كتيب التأثيرات المتأخرة للحصول على مزيد من المعلومات بعد العلاج.



نصيحة

نوصي باتباع الإرشادات الغذائية لمديرية الصحة للحياة اليومية. باتباع هذه الإرشادات، فإنك تضمن حصول طفلك على الطاقة والعناصر الغذائية اللازمة.

يرجى طلب مراجعة من قبل اختصاصي تغذية سريرية إذا كنت تعتقد أن ذلك قد يساعدك.

قد يكون من المفيد جدًا مقابلة الآخرين الذين مروا بموقف مشابه. في جمعية سرطان الأطفال، يمكنك مقابلة الآخرين من خلال العديد من الأنشطة المختلفة، وهناك العديد من الاحتمالات للعثور على المجتمع المناسب لك.

حول جمعية سرطان الأطفال

جمعية سرطان الأطفال هي منظمة
تطوعية على الصعيد الوطني.

يقع مكتبنا في أوسلو، ولدينا جمعيات مقاطعات تديرها عائلات أطفالها مصابون بالسرطان. تعمل الجمعيات من أجل العائلات على أساس تطوعي. هدفنا هو ألا يموت أي طفل من السرطان.

تأسست جمعية سرطان الأطفال لمساعدة الأطفال والمراهقين المصابين بالسرطان وأسرتهم. نحن موجودون من أجل جميع أفراد الأسرة، مما يعني أن الطفل المريض والأشقاء والوالدين مشمولون جميعًا. نمثل إلى الشفاء بعض الأطفال المرضى، وبعضهم يعاني من الأعراض، والبعض الآخر يخضع للعلاج، والبعض الآخر فقدناه مع شديد الأسف.

في المستشفيات، تنظم جهات الاتصال الخاصة بنا اجتماعات مع أولياء الأمور مع إتاحة الفرصة للعائلات الجديدة للتحدث إلى شخص ما. عندما يتم تشخيص إصابة طفلك بشيء خطير مثل السرطان، قد يكون من المفيد أن يكون لديك شخص ما للتحدث معه وقد مر بنفس تجربتك. كما نقدم تجارب إيجابية للأطفال الذين يتعين عليهم البقاء في المستشفى لفترات طويلة.

تريد جمعية سرطان الأطفال أن تكون أكبر قوة دافعة في الترويج للتركيز على سرطان الأطفال في وسائل الإعلام والمجتمع.

كما نساهم في البحث والتعليم لمكافحة سرطان الأطفال.

أنواع العضوية المختلفة

العضوية الشخصية

يمكن الحصول على العضوية الشخصية من قبل الأفراد الذين تزيد أعمارهم على 15 عامًا والذين عولجوا من مرض السرطان وهم أطفال، وأشقائهم والأوصياء الذين يعيشون في عنوان مختلف عن عنوان طفلهم المريض.

هناك ثلاث نسخ للعضوية الشخصية:

- تحت العلاج
- اكتمال العلاج
- تآكل

العضوية الشخصية لها حقوق التصويت والتحدث.

العضوية العائلية

العضوية العائلية هي للعائلات التي تسكن في نفس المنزل والتي لديها طفل مصاب أو كان مصابًا بالسرطان. حد السن للطفل وإخوته هو 18 عامًا. يجب على الأطفال والأشقاء الذين تزيد أعمارهم على 18 عامًا، والذين يرغبون في البقاء كأعضاء، الحصول على عضوية شخصية. تمنح العضوية العائلية للوالدين وأطفالهم الذين تزيد أعمارهم عن 15 عامًا حق التصويت والتحدث. وكذلك الحال بالنسبة لأولياء أمور الأطفال المتوفين بالسرطان.

هناك ثلاث نسخ للعضوية العائلية:

- تحت العلاج
- اكتمال العلاج
- العائلة التكملي

من الممكن أيضًا التسجيل في مجموعة التأثير المتأخر.



ماذا تعني العضوية؟

كعضو لديك قدرة فريدة على التأثير على ظروف الأطفال والمراهقين المصابين بالسرطان وعائلاتهم.

تُستخدم رسوم العضوية للأنشطة في اتحاد المقاطعة الذي تنتمي إليه. وتعني العضوية في جمعية سرطان الأطفال الوصول إلى مجتمع من العائلات التي كانت، أو سبق لها أن كانت، في نفس الموقف. تقدم الجمعية المعلومات والنصائح والدعم في جميع مراحل الطفل المصاب بالسرطان، أو الذي سبق له الإصابة به.

نصيحة

اتصل بجمعية مقاطعتك أو بطاقتك جمعية سرطان الأطفال وأخبرنا بما هو مهم بالنسبة لك.

العضوية الداعمة

صُممت العضوية الداعمة خصيصًا لأولئك الذين يرغبون في الحصول على معلومات حول سرطان الأطفال ودعم العمل المبذول للأطفال والمراهقين المصابين بالسرطان. يمكن انتخاب الأعضاء الداعمين للمنصب.

عضوية الشركات

يمكن للشركات أيضًا الحصول على عضوية داعمة.

← يمكنك التسجيل ودفع العضوية عبر barnekreftforeningen.no

جهة الاتصال

Barnekreftforeningen 2023 ©
رقم المنظم 985 550 999

تم إعداد الكتيب بالتعاون بين
جمعية سرطان الأطفال و:

Guri Vevenstad-Blikshavn

خبير تغذية إكلينيكي

صندوق إثنمان مستشفى جامعة أكرشوس

المراجع:

Barncancerfonden

دور الطعام في علاج سرطان الأطفال

rebeccakatzt.com

الفيل تحت السجادة: تغيرات
طعم عابرة مع علاج السرطان

Janne Anita Kvammen

علاج تغذوي للأطفال المصابين بالسرطان

oncolex.no

knappenforeningen.no

Neuschnee AS / Maren Tanke التصميم

André Clemetsen التصوير

Unsplash, Pexels, iStock

Konsis Grafisk AS الطباعة

إذا كان لديك أي أسئلة حول

العضوية أو جمعية سرطان

الأطفال، يرجى الاتصال بنا.

البريد الإلكتروني

kontakt@barnekreftforeningen.no

رقم الهاتف

+47 919 02 099

عنوان الزائرين

Tollbugata 35

0157 Oslo

العنوان البريدي

Postboks 78 Sentrum

0101 Oslo



يرجى التسجيل في

barnekreftforeningen.no

مايو 2023

جمعيات مقاطعتنا

تيليمارك

telemark@barnekreftforeningen.no

ترومس وفينمارك

troms.finnmark@barnekreftforeningen.no

ترونديلاغ

trondelag@barnekreftforeningen.no

فيستفولد

vestfold@barnekreftforeningen.no

ويستلاند

vestland@barnekreftforeningen.no

اوستفولد

ostfold@barnekreftforeningen.no

أغدير

agder@barnekreftforeningen.no

بوسكيرود

buskerud@barnekreftforeningen.no

المناطق النائية

innlandet@barnekreftforeningen.no

مور ورومسدال

more.romsdal@barnekreftforeningen.no

نوردلاند

nordland@barnekreftforeningen.no

أوسلو وأكيرشوس

oslo.akershus@barnekreftforeningen.no

روغالاند

rogaland@barnekreftforeningen.no



Prosjektet er støttet av
Stiftelsen Dam (2022/HE2-417894).



من أجل تقديم التبرعات

حساب التبرع

7058 09 33333

vppps

02099

barnekreftforeningen.no