

النظام الغذائي والتغذية

إذا كنت مصابًا بسرطان البنكرياس، فمن المحتمل أنك ستواجه أيضًا مشكلات في نظام الحمية والتغذية الخاص بك. يعد طلب المساعدة لهذه المشكلات أمرًا مهمًا لأنه يمكن أن يحسن نتائج العلاج وجودة حياتك. في مركز جريصاتي للبنكرياس في إيبورث، يمكن للمرضى التعامل مباشرة مع أحد خبراء أخصائيي التغذية لدينا.

يمكن أن يساعدك أخصائيو التغذية في:

- إدارة مشاكلك الغذائية الناتجة عن أعراض السرطان أو الآثار الجانبية للعلاج
- وضع خطة نظام غذائي فردية وتقديم المشورة الغذائية والتوعية
- إدارة مرض السكري
- زيادة الوزن أو الحفاظ عليه
- تحسين جودة حياتك
- المساعدة في الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالتغذية والسرطان والمعتقدات الخاطئة.

كيف يؤثر سرطان البنكرياس على نظام الحمية والتغذية

يمكن أن يتسبب سرطان البنكرياس وعلاجه في توقف البنكرياس عن العمل بشكل صحيح. يمكن أن يؤدي ذلك إلى عدم قدرتك على هضم طعامك بشكل صحيح أو امتصاص العناصر الغذائية من ما تتناوله من أطعمة. هذا يمكن أن يسبب لك أعراض مثل:

- الغثيان والقيء
- الإسهال
- فقدان أو انخفاض الشهية
- تغيرات في التذوق والشم
- تقرحات الفم
- انتفاخ البطن
- التغيرات في عادات الأمعاء
- جفاف الفم
- مشاكل في المضغ والبلع
- حرقة المعدة أو عسر الهضم
- الإجهاد
- البدء في الشعور بالشبع بسرعة (الشبع المبكر)
- الحفاظ على وزنك أثناء العلاج.

قد تؤدي الآثار الجانبية لعلاجات سرطان البنكرياس أيضًا إلى تغيير في طريقة عمل البنكرياس. من المهم إدارة هذه الأعراض حتى يكون لديك أفضل فرصة للحفاظ على وزنك. سيساعد ذلك في شفائك. يمكن أن يؤثر فقدان الوزن على فعالية علاجك ويؤخر من عملية شفائك.

يمكنك المساعدة في الحفاظ على وزنك من خلال ضمان حصولك على أكبر قيمة غذائية من نظامك الغذائي. تتضمن بعض النصائح للقيام بذلك ما يلي:

- تناول وجبات أصغر بشكل متكرر خلال اليوم
- تناول من جميع أنواع الأطعمة للحصول على مجموعة من العناصر الغذائية المختلفة
- اختر الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين لأنها يمكن أن تساعد جسمك على الإصلاح والتعافي
- اجلس عند تناول الطعام لأن هذا يساعد على الهضم
- تجنب الاستلقاء مباشرة بعد الوجبة لأن هذا يمكن أن يؤثر على عملية الهضم ويزيد من خطر المعاناة من الارتجاع أو الغثيان
- حاول أن تظل نشطًا بدنيًا إن أمكن لأن ذلك سيساعد على تعزيز شهيتك
- جهز وجبات الطعام في الفريزر للأوقات التي تكون فيها متعبًا جدًا وبتعذر عليك الطهي
- جرب أطعمة جديدة لأن سرطان البنكرياس وعلاجه يمكن أن يغير حاسة التذوق لديك.

كيف يؤثر مرض السكري على النظام الغذائي والتغذية

مرض السكري هو مرض يمنع جسمك من التحكم في مستويات الجلوكوز في جسمك بشكل صحيح. ينتج البنكرياس الأنسولين والجلوكاجون للمساعدة في التحكم في كمية السكر (المعروف أيضًا باسم الجلوكوز) في الدم. ويعد الجلوكوز هو مصدر الطاقة الأساسي لأجسامنا. الإنسولين هو هرمون يُفرز في مجرى الدم عندما نأكل؛ حيث يساعد على نقل الجلوكوز من الطعام الذي تناولناه إلى الخلايا لاستخدامه كطاقة. الأشخاص المصابون بداء السكري غير قادرين على إنتاج ما يكفي من الأنسولين. يعني ذلك أن الجلوكوز يبقى في الدم ويسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم. هذا يمكن أن يسبب مضاعفات صحية خطيرة طويلة وقصيرة الأجل إذا لم يعالج.

تشمل الأعراض الشائعة لمرض السكري ما يلي:

- الشعور بالعطش أكثر من المعتاد
- عدم وضوح الرؤية
- الشعور بالتعب والخمول
- تشنجات الساق
- الدوخة
- فقدان مفاجئ للوزن
- زيادة الحاجة للتبول.

يمكن أن يحدث مرض السكري لمرضى سرطان البنكرياس بسبب الورم أو الطرق المستخدمة لعلاج، مثل الجراحة. على الرغم من أن سرطان البنكرياس يجعل إدارة مرض السكري أكثر صعوبة، إلا أنه لا يزال أمراً يمكن تحقيقه. سيتمكن بعض المرضى من إدارة مرض السكري من خلال تنظيم نظامهم الغذائي. قد يحتاج آخرون إلى تناول الأدوية أو حقن الأنسولين لإدارة حالتهم. سيزودك أعضاء فريق العلاج الخاص بك بمسار العمل الذي تحتاج إلى اتخاذه.

يرجى التواصل معنا للحصول على مزيد من المعلومات على 03 9426 8880 أو البريد الإلكتروني

EHJreissatiFamilyPan@epworth.org.au