

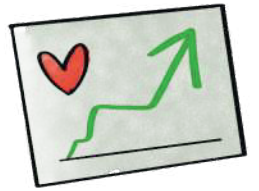
รู้พื้นฐานโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว

อาหาร





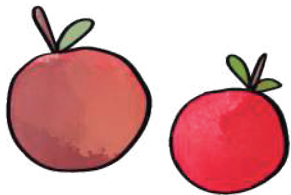
สภาวะที่ดี



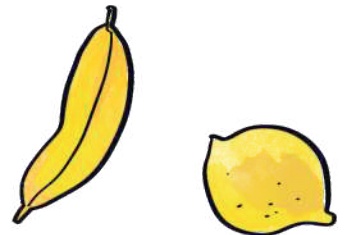
หลังจากการวินิจฉัยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวสำหรับคุณหรือคนที่คุณรัก, การพูดคุยกันครั้งแรกมุ่งเน้นไปที่การรักษาและการให้ยา ยาและข้อกำหนดต่างๆ ในขณะที่สิ่งเหล่านี้ล้วนสำคัญมากอย่างชัดเจน แต่การสนับสนุนโดยรวมเรื่องของสภาวะที่ดีก็มีความสำคัญเช่นกัน

การศึกษาหลายชิ้นได้แสดงให้เห็นว่าความคิดของผู้ป่วยและสภาวะที่ดีสามารถมีอิทธิพลที่สำคัญต่อผลการรักษา ข้อมูลจำนวนมากที่ให้ไว้ที่นี่ไม่ใช่สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวเท่านั้นแต่สามารถใช้ได้เหมือนกัน กับทุกคนในชีวิตประจำวัน

ภาพรวมง่ายๆ นี้ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อแทนที่คำแนะนำเฉพาะใดๆ ที่ทีมแพทย์ของคุณอาจให้ได้ มันขึ้นอยู่กับสภาพของคุณ



อาหาร



สภาวะที่ดีในชีวิตประจำวันเป็นการผสมผสานกันของปัจจัยต่างๆ หนึ่งในปัจจัยที่สำคัญคืออาหารของเรา การผสมผสานของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน พร้อมด้วยสารอาหารอื่นๆ และวิตามินที่รวมกันทำให้ร่างกายของเราทำงานได้ปกติในแต่ละวัน การคงไว้ซึ่งอาหารที่สมดุลและมีคุณค่าทางโภชนาการ จะช่วยร่างกายในขณะที่ต้องตอบสนองทั้งความเจ็บป่วยและความต้องการในการรักษา

ความสามารถในการคงไว้ซึ่งการทานอาหารเพื่อสุขภาพและการรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ จะช่วยลดผลกระทบจากผลข้างเคียง

โดยทั่วไปแล้ว อาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวนั้นไม่ได้แตกต่างอย่างมีนัยยะสำคัญมากนักจากอาหารเพื่อสุขภาพทั่วไป อย่างไรก็ตามหากคุณมีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (โดยทั่วไปหากคุณเคยผ่านการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิด) ต้องมีข้อกำหนดที่เข้มงวดยิ่งขึ้น โดยเฉพาะ การจัดเก็บ การจัดการ และการเตรียมอาหาร. หากสิ่งนี้เกี่ยวข้องกับคุณเช่นนี้แล้ว โดยปกติทีมที่ดูแลของคุณจะให้คำแนะนำเพิ่มเติม

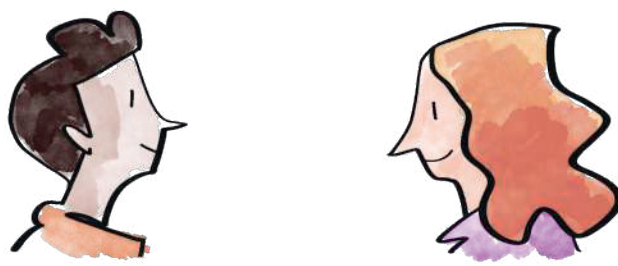
อาหารสุขภาพคืออะไร?

อาหารสุขภาพ คือ การผสมผสานที่สมดุลของสิ่งต่างๆต่อไปนี้:



คำแนะนำแตกต่างกันไป แต่ควรรับประทานผัก 5-10 มื้อต่อวัน
ซึ่งคิดเป็นประมาณ 50% ของอาหารแต่ละมื้อถือว่าดี
บางทีอาจใช้โอกาสนี้เริ่มมองหาความหลากหลายของผักที่ชนิดต่างๆด้วย

ไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ น้ำตาล และเกลือ ควรทานน้อยลง นี่ไม่ใช่ข้อบังคับให้
หยุดสิ่งเหล่านี้ ทั้งหมด แต่การลดปริมาณการบริโภคโดยทั่วไปลง
แสดงให้เห็นถึงการปรับปรุงสุขภาพโดยรวม



เครื่องดื่ม

การรักษาที่คุณได้รับอาจเพิ่มภาวะขาดน้ำอย่างมาก โดยยาบางชนิดทำหน้าที่เป็นยาขับปัสสาวะหรือ ทำให้เกิดอาการท้องร่วงและอาเจียน

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้รับของเหลวเพียงพอ (ตัวบ่งชี้ที่ดีที่สุดของความชุ่มชื้นที่เพียงพอคือปัสสาวะคือสีเหลืองอ่อน) ไม่ว่าจะเป็น น้ำดื่ม ชา หรือกาแฟ โซดาไม่แนะนำ ทั้งแบบปกติหรือแบบควบคุมอาหาร มัน
เป็นไปได้มากกว่าคาเฟอีนอาจทำปฏิกิริยาไม่ดีกับการรักษาบางอย่าง ดังนั้นนี้อาจถึงเวลาที่ต้องพิจารณาเปลี่ยน ไปดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีคาเฟอีน

เนื่องจากทั้งการรักษาและโรค กำลังมีการเพิ่มความเครียดในร่างกาย แนะนำให้หยุด
การบริโภคแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก หากนี่คือความกังวลหรือคุณต้องการทำความเข้าใจที่มีความสัมพันธ์
สำหรับกรณีเฉพาะของคุณ โปรดปรึกษาเรื่องนี้กับ ทีมแพทย์ของคุณ

อาหารเสริม

จะดีกว่าเสมอหากได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการได้รับโดยตรงจากอาหารที่คุณบริโภค อย่างไรก็ตาม มัน
เป็นไปได้ว่าคุณอาจต้องการอาหารเสริมเทียมเพื่อให้ได้สารอาหารครบ หรือ ทดแทนไป ในระหว่างการรักษาของคุณ การทดสอบอาจชี้ให้เห็นว่าคุณขาดสารอาหารที่จำเป็น ทีมแพทย์ของคุณโดยปกติจะปรับการรักษาของคุณให้รวมสิ่งเหล่านี้หรือแนะนำให้เพิ่มสารอาหารในอาหารของคุณ

โปรดแจ้งให้ทีมแพทย์ของคุณทราบว่ากำลังทาน อาหารเสริมเพิ่มเติมใดๆ แม้จะมีเงื่อนไขที่ไม่เกี่ยวข้องก็ตาม สิ่งเหล่านี้อาจเกิดปฏิกิริยาที่ไม่ดีกับยาที่คุณจะได้รับ
สำหรับการรักษา

เกรฟฟรุต! - เกรปฟรุตและน้ำเกรปฟรุตพบว่ามีปฏิสัมพันธ์กับยาหลายชนิดในรูปแบบที่แตกต่างกัน (ไม่ว่าจะมีผลกระทบที่เพิ่มขึ้นหรือลดลง) หากคุณชอบกินเกรปฟรุตหรือบริโภคเป็นประจำ โปรดตรวจสอบกับทีมแพทย์และ/หรือเภสัชกรของคุณเกี่ยวกับยาที่คุณกำลังทานอยู่

อาหารแปรรูป

มีหลักฐานเพิ่มมากขึ้นว่าอาหารแปรรูปชั้นสูง

มีผลกระทบด้านลบต่อสุขภาพ นี่เป็นส่วนหนึ่งของ ระดับที่มากเกินไป ของไขมันทรานส์ เกลือ และน้ำตาล แต่ยังมีข้อบ่งชี้ว่ามีความหลากหลายของส่วนผสมของการผลิตอาหารอุตสาหกรรมมีส่วนทำให้เกิดผลกระทบ. โดยทั่วไป คุณได้รับการแนะนำให้ลด

การทานอาหารพร้อมทานที่บรรจุหีบห่อไว้ล่วงหน้าและอาหารแปรรูป.

สิ่งนี้ไม่ได้พาดพิงถึงอาหารสดทุกชนิดอื่นๆ หลายอย่าง

เช่น ผักแช่แข็ง ปลาดิบ หรือเนื้อสัตว์และผักบรรจุกระป๋อง. เนื่องจากเป็นช่วงเวลาอันสั้นระหว่าง

การเก็บเกี่ยวและการบรรจุหีบห่อ อาหารเหล่านี้ (โดยเฉพาะ

แช่แข็ง) มักจะให้สารอาหารทางโภชนาการที่สูง

มากกว่าอาหารสดในร้านค้าที่อาจเคยมี

เก็บเกี่ยวมานานระยะหนึ่งแล้ว



การทานอาหารเมื่อ คุณไม่ต้องการ

ยาและการรักษาที่คุณได้รับมักจะส่งผลกระทบต่อประสบการณ์ด้านอาหารของคุณ รสชาติอาจเปลี่ยนไป บางอย่างที่คุณเคยชื่นชอบมาก่อนหน้า ตอนนี้ รสชาติแย่มาก ปากของคุณอาจเจ็บหรือคุณมีอาการท้องไส้ปั่นป่วน

คุณอาจรู้สึกไม่หิวหรือไม่มีแรงที่จะทานอาหาร อย่างไรก็ตาม

สิ่งสำคัญคือคุณยังต้องรับประทานอาหารอยู่ หากร่างกายของคุณไม่ได้รับสารอาหารที่จำเป็น ร่างกายก็ไม่สามารถต่อสู้และฟื้นตัวได้

มีเคล็ดลับหลายประการที่สามารถช่วยได้:

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมี
มีช่องว่างให้ทานรวมถึงการ
เดินทางพร้อมของว่าง

กินให้น้อยลงแต่มีหลายมือ

ทำซूप สมูทตี้ หรือ
เครื่องดื่มแช่แข็ง แม้จะเป็นเพียงการตัด
อาหารของคุณให้เป็นชิ้นเล็กๆ หรือ
บด มันอาจจะช่วยได้

เพิ่มแคลอรีในอาหารโดยใส่นม ครีม
น้ำตาล หรือของเหลวที่มีแคลอรีสูง
อื่นๆ

เปลี่ยนแปลงอาหารของคุณและมอง
หาสูตรอาหาร รสชาติ และส่วนผสม
ใหม่ๆ หากอาหารมีรสชาติจืด ให้ลอง
ผสมเครื่องเทศ

ลองแหล่งโปรตีนต่างๆ – เนื้อสัตว์
ปลา ชีส ไข่ ถั่วต่างๆ

เลือกอาหารเนื้อนุ่มหรืออาหารที่
สามารถปรุงได้จนกว่าจะนุ่ม

การออกกำลังกายก่อนรับประทานอาหาร
เพียงเดินสั้นๆ ก็เพิ่มความ
อยากอาหารได้

ให้คนอื่นช่วยซื้ออาหารและเตรียม
อาหาร

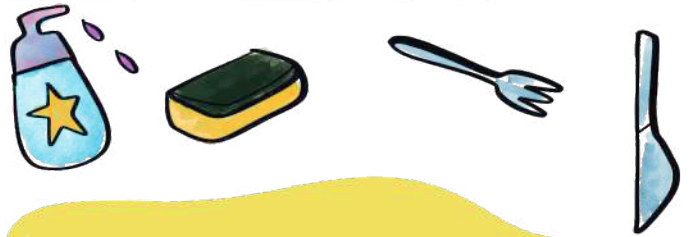
รับประทานอาหารกับเพื่อนหรือ
ครอบครัว หรือแม้แต่ดูทีวีหรือวิทยุ

แม้จะมีกลวิธีเหล่านี้ คุณอาจยังไม่รู้สึก มีความกระตือรือร้นในการรับประทานอาหาร
จำไว้ว่าอาหารคือเชื้อเพลิงให้ คุณวิ่งต่อไป หากไม่มีเชื้อเพลิงนั้น คุณจะไม่สามารถ
ทำงานได้ อย่างน้อยที่สุด คุณจะต้องเติมเชื้อเพลิงเพื่อรักษา
มอเตอร์ให้ทำงานเสมอแม้ว่ามันจะไม่สนุกก็ตาม

ความปลอดภัย ของอาหาร

มะเร็งเม็ดเลือดขาวสามารถรบกวนระบบภูมิคุ้มกันของคุณได้ แม้ว่าภูมิคุ้มกันไม่ได้บกพร่อง ดังนั้นจึงเป็นความคิดที่ดีในการปฏิบัติตามแนวทางด้านความปลอดภัยของอาหารอย่างเคร่งครัดมากขึ้น:

ทำความสะอาด มือ พื้นห้องครัว
เครื่องมือและเครื่องใช้ต่างๆ เมื่อมี
การ เตรียมและการบริโภคอาหาร



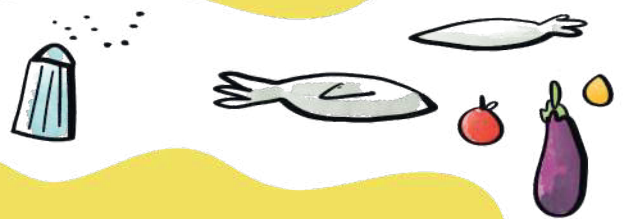
ล้าง (หรือเปลี่ยน)ผ้าเช็ดจาน
ฟองน้ำ และเสื้อผ้า อย่างสม่ำเสมอ

ล้างผลไม้และผักสดทั้งหมดก่อนรับ
ประทานอาหาร



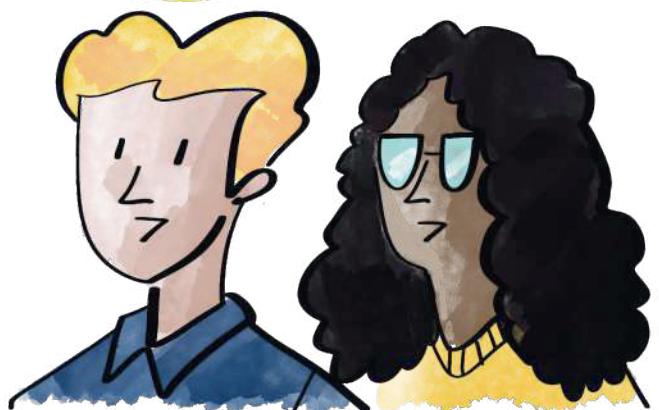
กำจัดใบส่วนนอก รวมถึงส่วนที่ขำหรือ
เสียหายของผลไม้และผักออก

ใช้กระดานและเครื่องมือแยกกันใน
การเตรียมอาหารดิบและอาหารปรุง
สุก (โดยเฉพาะเนื้อสัตว์)



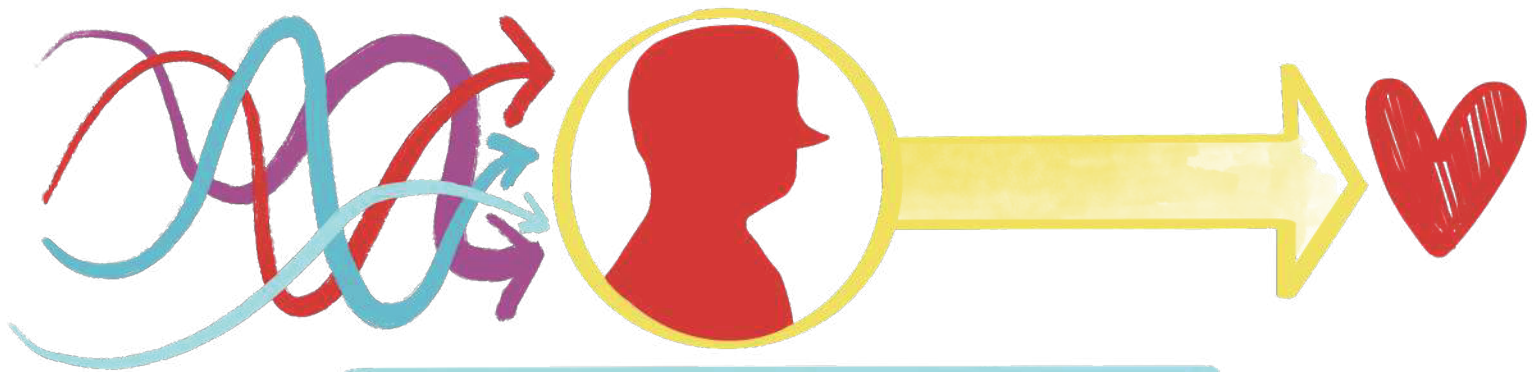
ละลายและ/หรือหมักส่วนผสมในตู้เย็น

ตรวจสอบให้แน่ใจว่า
อาหารทั้งหมดปรุงสุกอย่าง
เหมาะสมก่อนรับประทาน



อาหารที่ได้สุขภาพของผู้ป่วย มะเร็งเม็ดเลือดขาว

อาหารสามารถเป็นหนึ่งในความสุขของชีวิตและการกินที่มีสุขภาพ
ไม่ได้หมายความว่า ต้องเปลี่ยนแปลง การรักษาทางการแพทย์ที่คุณได้รับหลัง
จากการวินิจฉัยของคุณอาจหมายถึงการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่คุณกินอยู่ในปัจจุบัน
ด้วยการลองผิดลองถูก คุณสามารถและมักจะค้นหาสิ่งที่คุณยังคงเพลิดเพลิน
ได้และสิ่งนั้นสามารถ ส่งผลในเชิงบวกต่อความรู้สึกของสภาวะที่ดีของคุณใน
ขณะที่คุณก้าวไปข้างหน้า



ขอความช่วยเหลือ

ตลอดการรักษาของคุณและนอกเหนือจากนั้น เป็นสิ่งสำคัญคุณได้รับความช่วย
เหลือที่ต้องการทั้งทางร่างกายและทางอารมณ์. สิ่งนี้ใช้ไม่เพียงแต่กับผู้ป่วย
เท่านั้น แต่ยังรวมถึงด้วยคนที่อยู่รอบตัวพวกเขาด้วย
เราสนับสนุนให้คุณทุกคนเข้าถึงองค์กรผู้ป่วย องค์กรเหล่านี้สามารถให้การ
สนับสนุนและคำแนะนำที่หลากหลายสำหรับทุกคนที่ได้รับผลกระทบจากการ
วินิจฉัย จากผู้ที่เข้าใจมันว่าเป็นอย่างไรจริงๆ คุณไม่จำเป็นต้องเผชิญสิ่งนี้เพียง
ลำพัง

