

آمادگی برای شروع درمان بیماری سرطان (شیمی درمانی)

تا زمانی که درمان شروع نشده است عوارض جانبی احتمالی و عکس العمل بدن به درمان مشخص نخواهد شد. یکی از راه های آماده شدن قبل از درمان این است که به دوره درمان، به عنوان فرصتی بیشتر برای توجه به خود نگاه کنید.

اگر تغذیه خوبی داشته باشید و کالری و پروتئین کافی دریافت کنید به خوبی قادر به تحمل عوارض درمان خواهید بود.

غذاهای جدید را راحت بپذیرید و امتحان کنید زیرا ممکن است برخی مواد غذایی که قبلاً هرگز دوست نداشته اید در طی درمان به نظرتان خوش طعم باشد.

اگر در خوردن غذا مشکل دارید مطمئن باشید که در روز های آینده باز هم از خوردن غذا لذت خواهید برد.

مواد غذایی مورد علاقه خود را که مطمئن هستید با توجه به شرایط موجود می توانید مصرف کنید همواره در دسترس و در فریزر نگاه داری کنید.

برخی مشکلات تغذیه ای بعلاوت درمان ایجاد می شود و گاهی ممکن است به علت ناراحتی، نگرانی و یا ترس از خوردن ایجاد شود. کاهش اشتها و تهوع دو پاسخ طبیعی به ترس و اضطراب هستند. پس از گذراندن یک دوره درمان و ایجاد رضایت خاطر بیشتر، مشکلات تغذیه ای ناشی از هیجانان روحی نیز بهبود خواهند یافت.

6-8 لیوان مایعات برای اکثر بالغین مناسب است. سعی کنید همواره خارج از منزل نیز یک بطری آب به همراه داشته باشید.

روز هایی که احساس می کنید میل به خوردن غذا ندارید سعی کنید مایعات زیادی بنوشید.

اگر روزی هیچ چیز نمی توانید میل کنید نگران نشوید و خود را مجبور به خوردن و نوشیدن نکنید، هر کاری که فکر می کنید حال شما را بهتر می کند انجام دهید و سعی کنید هر چه زودتر غذایی میل کنید و اگر طی دو روز حالتان بهتر نشد این مشکل را با پزشک در میان بگذارید.

در صورتی که قبلاً به علت وجود بیماری هایی مانند دیابت، بیماری کلیوی یا بیماری قلبی رژیم غذایی خاصی را رعایت می کردید این موضوع را با پزشک یا مشاور تغذیه در میان بگذارید.

عوارض شیمی درمانی

کاهش اشتها

کاهش اشتها در برخی یک یا دو روز و در برخی دیگر به طور مداوم وجود دارد.

زمانی که در خوردن غذا مشکل دارید از غذاهای مایع استفاده کنید.

بجای قطعات بزرگ از تکه های کوچک غذا استفاده کنید.

غذاهای آماده در دسترس داشته باشید تا هر موقع میل داشتید، مصرف کنید.

زمانی که از منزل خارج می شوید یک خوراکی ساده مانند نان و پنیر، نخود و کشمش و ... همراه خود بردارید.

اگر میل به خوردن غذاهای جامد نداشتید، از مایعاتی مانند آب میوه، سوپ و مواد مشابه استفاده کنید.

شکل غذا را اشتها آور و به گونه ای که شما را به غذا خوردن تحریک کند تغییر دهید.

غذا های نرم و سرد یا فریزر شده مانند ماست و شیر میوه ای میل کنید.

زمانی که حالتان بهتر است از فرصت استفاده کنید و غذای بیشتری بخورید. بسیاری از افراد در ابتدای صبح یعنی بعد از یک استراحت کافی اشتهای بهتری دارند.

به هنگام صرف غذا تا حد امکان راحت باشید و احساس لذت کنید، تزئین زیبای غذا در این مورد موثر است.

ورزش منظم به افزایش اشتها کمک می کند. با پزشک خود در مورد نوع ورزش مناسب خودتان مشورت کنید.

حین صرف غذا مایعات کمتری بنوشید زیرا مایعات ایجاد سیری کاذب می کنند. سعی کنید نوشیدنی های خود را حداقل به فاصله 30-60 دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید.

کاهش وزن

برای اینکه پروتئین بیشتری در رژیم خود دریافت کنید، کمی شیر خشک بدون چربی را به املت تخم مرغ، سوپ، غلات، سس یا آبگوشت(عصاره گوشت) اضافه کنید.

از شیر غنی شده (شیر کامل + شیر خشک بدون چربی) در تهیه غذاهایی همچون فرنی، سس سالاد، پنیر، پوره سیب زمینی، سوپ و ... به جای شیر معمولی استفاده کنید.

از شیر میوه ای شامل شیر، میوه و بستنی استفاده نمائید.

افزایش وزن

در برخی افراد افزایش وزن در حین درمان تغییر نمی کند و عده ای هم اضافه وزن پیدا می کنند. توجه داشته باشید که در صورت افزایش وزن رژیم لاغری نگیرید و برای یافتن علت با پزشک خود مشورت نمائید.

گاهی افزایش وزن به علت مصرف برخی داروهای ضد سرطان است که سبب احتیاس بیش از حد مایعات در بدن می شود. حتماً زیر نظر پزشک استفاده از داروهای مدر یا محدودیت مصرف نمک انجام شود.

گاهی افزایش وزن در نتیجه افزایش اشتها و مصرف بیش از مقدار لازم است که رعایت نکات زیر مفید است: گوشت و مرغ بدون چربی - لبنیات کم چرب - پرهیز از مصرف سس مایونزو شکر و استفاده از روش پخت کم چرب مانند کباب کردن و بخار پز کردن و انجام تمرینات ورزشی.



درد گلو یا دهان

درد دهان، حساسیت و دردناکی لثه ها و سوزش گلو یا مری اغلب در نتیجه پرتو درمانی، شیمی درمانی و عفونت است.

اگر درد دهان یا لثه دارید به پزشک مراجعه تا از نظر مشکلات دندانی بررسی شوید. توصیه برای مراقبت بیشتر از دهان می شود.

نکات مفید: غذاهای مفید که آسان جویده و بلع می شوند میل کنید از جمله: شیر میوه ای - پالوده طالبی و سایر میوه های نرم، آب میوه طبیعی (نکتار هلو، گلابی، زرد آلو) پوره سیب زمینی، رشته فرنگی، فرنی، ماست، ژلاتین، ماکارانی با پنیر، تخم مرغ آب پز، املت، سوپ جو یا سایر غلات پخته شده، پوره گوشت، سبزیجات له شده یا پوره سبزیجات مانند هویج و نخود فرنگی

از غذا یا مایعاتی که دهان را تحریک می کنند پرهیز کنید از جمله پرتقال، گریپ فروت، لیمو و سایر مرکبات و آب مرکبات، سس یا آب گوجه فرنگی، غذاهای شور یا ادویه دار، سبزیجات خام، دانه ها، نان تست، انواع بیسکویت های شور یا سایر غذاهای خشک و برشته، دهان شویه های تجاری

غذاها را تا حد امکان نرم و سهل الهضم و به صورت قطعات کوچک تهیه کنید.

غذا ها را با کره، مارگارین، آبگوشت رقیق یا سس مخلوط کنید تا بلعشان راحت شود.

از نی برای نوشیدن مایعات استفاده کنید.

برای میل کردن غذا از قاشق های کوچک مانند قاشق مربا خوری یا قاشق کودکان استفاده نمایید.

بهتر است دمای غذا در درجه حرارت اتاق یا خنک باشد. غذاهای داغ گلو یا دهان حساس را تحریک می کنند.

اگر بلع غذا برایتان مشکل است، خم کردن سر به عقب یا حرکت دادن آن به جلو ممکن است بلع را راحت کند.

دهان خود را هر از چند گاهی با آب بشوئید تا باقیمانده غذا و باکتری ها از دهان پاک شود و ترمیم دهان سریعتر صورت بگیرد.

از پزشک خود بخواهید قرص ها و اسپری های بی حس کننده برایتان تجویز کند تا بتوانید در طول غذا خوردن دهان خود را بی حس کرده و به راحتی میل کنید.



خشکی دهان

هر چند دقیقه یکبار، کمی آب بنوشید تا به بلع شما کمک کند و صحبت کردن را راحتتر شود. در خارج از منزل همواره یک بطری آب به همراه خود داشته باشید.

نوشابه ها یا غذاهای خیلی ترش یا شیرین میل کنید زیرا ترشح بزاق شما را تحریک می کند. (اگر درد گلو و حساسیت و درد دهان دارید از این مواد استفاده نکنید زیرا مشکل شما را تشدید می کند.)

آبنبات بمکید و آدامس بجوید که به ترشح بزاق کمک می کند.

غذاهای نرم و پوره شده که بلعشان راحتتر است میل کنید.

لب های خود را همیشه مرطوب نگه دارید (مثلا با مرطوب کنند های لب).

غذا را با سس، عصاره گوشت و آب خورش نرم کنید تا بلع آن راحتتر شود.

اگر خشکی دهان شدید بود، از پزشک یا دندان پزشک خود بخواهید داروی مرطوب کننده دهان تجویز کند.

مشکلات دندان ها و لثه

قبل از شروع درمان برای حل مشکلات دندان ها با پزشک و دندان پزشک مشورت کنید. اگر مواد شیرین زیاد مصرف می کنید باید بیش از گذشته مسواک بزنید.

از مسواک نرم استفاده کنید. از پزشک، پرستار یا دندان پزشک نوع مسواک یا خمیر دندان مناسب را (اگر لثه های شما خیلی حساس است) سوال کنید.

زمانی که درد دهان یا لثه وجود دارد دهان خود را با آب گرم بشوئید.

اگر غذای شیرین یا چسبنده به دندان ها میل می کنید، با مسواک زدن یا شستشوی دهان بعد از غذا از آسیب رسیدن به دندان ها پیشگیری کنید.

سوربیتول به عنوان قند جایگزین در بسیاری غذاهای فاقد قند (رژیمی) وجود دارد ولی در بسیاری افراد ایجاد اسهال می کند. قبل از خرید ماده غذایی رژیمی، به اطلاعات روی برچسب محصول توجه کنید و مصرف این مواد را محدود کنید.

تغییر حس چشایی و بویایی

غذاها به خصوص گوشت یا سایر غذاهای پر پروتئین ممکن است طعم تلخ یا فلزی پیدا کنند و یا خیلی از غذاها طعمشان کمتر احساس شود.

در بیشتر افراد تغییر طعم و بوی غذا بعد از اتمام درمان خود به خود برطرف می شود.

غذاهایی را انتخاب کنید که رایحه و عطر خوبی داشته باشد و در مجموع مطلوب به نظر برسند.

اگر گوشت قرمز به نظر شما طعم یا بوی غیر عادی داشت می توانید مرغ، جوجه، بوقلمون، تخم مرغ، محصولات لبنی یا ماهی را برای تامین پروتئین حیوانی مورد نیاز جایگزین کنید.

طعم گوشت، مرغ، یا ماهی را با افزودن آمیوه شیرین، سس های شور و شیرین یا آلبیمو مطلوب ترک کنید.

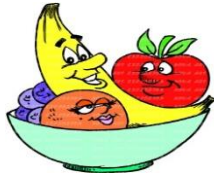
از ادویه ها مانند رز ماری، ریحان، آویشن در غذای خود استفاده کنید.

از خوراکی هایی که کمی ترش مزه اند استفاده کنید. البته در صورتی که سوزش و درد دهان و گلو دارید از مصرف غذاها و میوه های ترش و تند اجتناب کنید.

اگر بوی غذا شما را آزار می دهد زمان پخت یا گرم کردن غذا، دستگاه تهویه آشپزخانه را روشن کنید، پنجره آشپزخانه را باز بگذارید، در ظرف غذا را ببندید و در زمانی که هوا مناسب است در صورت امکان در هوای آزاد آشپزی کنید.

جهت طعم دادن به غذا از پیاز استفاده کنید.

به دندان پزشک خود مراجعه کنید تا در صورت وجود بیماری دندان و لثه که بر حس بویایی یا چشایی اثر دارند در مصرف دهان شویه و مراقبت صحیح از دندان ها آن را درمان کنید.



تهوع

عده ای درست بعد شروع درمان و برخی 2-3 روز بعد از درمان حالت تهوع یا استفراغ پیدا می کنند. بسیاری نیز هرگز دچار تهوع نمی شوند.

با اتمام درمان تهوع نیز برطرف می شود.

حجم غذای خود را در هر وعده کاهش دهید. غذا را کامل و به آرامی بجوید و در طول مدت صرف غذا آرامش داشته باشید.

تمریناتی که استرس و فشار های روحی را کاهش می دهند مانند روش های تمرکز ذهن یا مدیتیشن و تنفس عمیق انجام دهید.

از پزشک خود برای کنترل تهوع و استفراغ دارو های ضد استفراغ درخواست کنید.

از غذاهای سهل الهضم و آنچه با معده شما سازگار است استفاده کنید از جمله نان شور، بیسکویت، چوب شور، کلوچه، کیک، ماست، بستنی میوه ای، مایعات، شربت رقیق، سیب زمینی آب پز، برنج، ماکارانی یا رشته فرنگی، مرغ پوست گرفته آبپز یا کبابی (نه سرخ کرده)، کنسرو حبوبات، میوه ها، سبزی ها و انواع نوشیدنی های بدون گاز.

از غذاهای زیر پرهیز کنید: غذاهای چرب، روغنی، سرخ کرده، خوراکی های بسیار شیرین مثل آبنبات، شکلات، شربت غلیظ، غذاهای پر ادویه یا داغ و غذاهایی که رایحه تندی دارند.

قبل از گرسنه شدن غذا بخورید زیرا گرسنگی احساس تهوع را تشدید می کند.

از خوردن غذا در اتاق های خفه و دلنگ، بسیار گرم یا مملو از بوی غذا هایی که احتمالا باب میل شما نیست پرهیز کنید.

به همراه غذا آب کمتری بنوشید. استفاده از نی می تواند مفید باشد.

غذاها و نوشیدنی هارا در درجه اتاق یا سردتر میل کنید. غذاهای گرم ممکن است تهوع را تشدید کنند.

زمانی که احساس تهوع می کنید اصراری به خوردن غذاهای مورد علاقه نداشته باشید زیرا این کار ممکن است سبب ایجاد بی میلی همیشگی نسبت به آن غذای خاص شود.

بعد از صرف هر وعده غذا استراحت کنید زیرا فعالیت سبب آهسته شدن هضم غذا می شود. بهترین وضعیت برای استراحت، حالت نشسته به مدت حدود یک ساعت بعد از غذاست.

اگر تهوع صبحگاهی دارید، قبل از برخاستن از جای خود، نان خشک یا بیسکویت میل کنید.

لباس های آزاد و گشاد بپوشید.

اگر حالت تهوع همواره طی پرتو درمانی یا شیمی درمانی اتفاق می افتد از 1 الی 2 ساعت قبل از شروع درمان از خوردن پرهیز کنید.

به این مسئله توجه کنید که معمولاً در چه زمان هایی بیشتر دچار تهوع می شوید و چه عاملی موجب آن می شود (غذاهای خاص، درجه حرارت خاص، محیط خاص) و در صورت امکان آن را اصلاح کنید.

استفراغ

استفراغ ممکن است به دنبال تهوع و یا به علت عوارض درمان یا بدنبال استنشام رایحه غذا، تجمع هوا در معده یا روده یا در زمان جابه جایی با وسایل نقلیه (مثلاً حین مسافرت) بوجود می آید. گاهی برخی محیط های خاص مثل محیط بیمارستان ممکن است محرک استفراغ باشد. اگر استفراغ شدید بود یا بیش از یکی دو روز طول کشید با پزشک خود تماس بگیرید. تمرینات تمدد اعصاب و مدی تیشن می تواند مفید باشد. این تمرینات سبب می شود، تنفس عمیق بطور منظم کنترل شده و تمرکز ایجاد شود.

تا زمانیکه استفراغ شما کنترل نشده از خوردن یا نوشیدن به طور مطلق خودداری کنید.

زمانی که استفراغ شما کنترل شد، کمی مایعات رقیق مانند آب یا آب گوشت کم چرب، انواع آمیوه، عسل، ژله، لیموناد، چای میل نمایند.

ابتدا بایستی با یک قاشق مربا خوری به فاصله هر 10 دقیقه شروع کنید و به تدریج مقدار مصرف را تا 1 قاشق غذاخوری در هر 20 دقیقه افزایش دهید و بالاخره با 2 قاشق غذاخوری هر 30 دقیقه ادامه دهید.

زمانیکه معده شما توانست مایعات رقیق را تحمل کند مواد غذایی نرم یا یک رژیم غذایی سبک مانند انواع آب میوه طبیعی، آبگوشت، سوپ، چای، پوره سبب زمینی، عسل، ژله، شربت مصرف کند. خوردن مقادیر کم از مواد فوق الذکر را ادامه و به تدریج به رژیم غذایی معمول خود برگردید.

اسهال

با کمک پزشک علت اصلی اسهال را پیدا کنید تا در درمان موفق شوید.

برای جایگزینی آب از دست رفته، مایعات زیاد میل کنید.

روزانه به جای 3 وعده غذای پر حجم از چند وعده غذای سبک استفاده کنید.

مواد غذایی مفید برای زمان ابتلا به اسهال شامل، ماست، پنیر، کته، سیب زمینی، رشته فرنگی و ماکارانی، نشاسته گندم، تخم مرغ آبپز سفت، کره بادام زمینی، نان سفید، انواع کمپوت، هویج کاملاً پخته، مرغ، جوجه، گوشت قرمز بدون چربی و ماهی (آبپز یا کباب شده به جای سرخ شده) می باشد.

در اسهال از عصاره گوشت کم چرب زیاد که سبب اسهال نمی شوند مانند موز، نکتار هلو، گلابی و سیب زمینی آبپز و نرم شده بیشتر استفاده شود.

از مصرف غذاهای زیر اجتناب کنید:

غذاهای چرب و سرخ شده، سبزی های خام، پوست میوه ها و حبوبات.

مواد غذایی پر فیبر مانند انواع سبزی خوردن، سالاد، نرت، غلات، کلم، گل کلم، نخود فرنگی، غذاها و نوشیدنی های خیلی سرد یا خیلی داغ مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه و شکلات را کم کنید. اگر مبتلا به اسهال حاد و کوتاه مدت هستید طی 12-14 ساعت آینده چیزی جز مایعات رقیق میل نکنید. این زمان ها به روده فرصت استراحت و جایگزین کردن مایعات و عناصر مهم از دست رفته طی اسهال را می دهد. در مصرف شیر یا فراورده های لبنی احتیاط کنید زیرا لاکتوز موجود در آنها ممکن است اسهال را بدتر کند. اغلب البته افراد در مصرف مقادیر کم شیر یا لبنیات (در حد نصف تا یک لیوان) مشکلی ندارند.

عدم تحمل لاکتوز

برای عده ای علائم عدم تحمل لاکتوز (نفخ، دل درد و اسهال) چند هفته یا چند ماه بعد از اتمام درمان یا بعد از بهبود روده ها برطرف می شود.

با مشاور تغذیه در مورد رژیم کم لاکتوز مشورت کنید.

می توانید با استفاده از شیر فاقد لاکتوز، غذاها ی مناسبی تهیه کنید.

یبوست

برخی دارو های ضد سرطان و برخی دارو های دیگر مانند دارو های ضد درد سبب یبوست می شوند.

مقدار زیادی مایعات بنوشید (حداقل 8 لیوان در روز).

حدود نیم ساعت قبل از اجابت مزاج یک نوشیدنی داغ بنوشید.

با پزشک خود در مورد غذاهای پر فیبر مشورت کنید (در برخی سرطان ها مصرف غذاهای پر فیبر توصیه نمی شود. اگر با توجه به نوع سرطان خود، محدودیتی در غذاهای پر فیبر ندارید از موادی مانند نان جو، سنگگ و غلات، میوه های خشک شده (خشکبار)، سیوس گندم، جوانه گندم، میوه های و سبزی های تازه و نخود فرنگی میل کنید. سیب زمینی را بعد از شستشو ی کامل پخته و میل کنید.

هر روز چند حرکت ورزشی انجام دهید. با پزشک خود درباره مقدار و نوع تمرینات مناسب خود مشورت نمایید.

حتماً قبل از استفاده از هر گونه ملین با پزشک خود مشورت نمایید.

1/3 لیوان سیوس کامل 1/3 لیوان سیب رنده شده 1/3 لیوان آلو خیسانده هسته گرفته، تمام موارد فوق را یا هم مخلوط و چرخ نمایند و در یخچال نگه داری کنید. 1-2 قاشق غذاخوری از این مخلوط را قبل از خواب میل کرده و بدنبال آن یک لیوان آب بنوشید. در صورت مصرف نکردن آب یبوست بهبود پیدا نمی کند.



خستگی و افسردگی

خستگی و افسردگی خود را با پزشک، یا پرستار خود در میان بگذارید. صحبت کردن در مورد احساسات می تواند به یافتن راهی برای کاهش نگرانی ها کمک کند.

به جای یک بار استراحت طولانی، زمان های کوتاهی را برای استراحت در طول روز در نظر بگیرید.

زمان هایی را برای مطالعه کتاب های مورد علاقه روی صندلی راحت یا تماشای فیلم در کنار دوستان در نظر بگیرید.

فعالیت های معمول خود را تا حد امکان سبک تر و کوتاهتر کنید و بیش از توان خود کار انجام ندهید.

غذاهای مورد علاقه خود را در زمانی که جلسات درمان ندارید صرف کنید تا همزمانی مصرف آنها با جلسات درمان خاطره بدی از غذاها در ذهنتان به جا نگذارد.

در صورت امکان، پیاده روی کوتاه مدت و تمرینات ورزشی منظم داشته باشید. در عده ای این عمل سبب کاهش خستگی و بهبود روحیه می شود.



توصیه برای پیشگیری از عفونت در طول شیمی درمانی

بهتر است در طول شیمی درمانی اعمال دندان پزشکی صورت نگیرد. بنابراین قبل از شروع درمان اعمال دندان پزشکی خود را تکمیل کنید.

همه میوه ها و سبزی های خام را به خوبی بشوئید. اگر شکل آنها به گونه ای است که قابل شستن نیستند مانند تمشک از خوردن آنها اجتناب نمائید.

دستها و ابزار مورد استفاده برای تهیه غذا مانند چاقو و تخته برش را قبل و بعد از تهیه غذا به خصوص بعد از استفاده از گوشت خام به دقت بشوئید.

گوشت پخ زده را در یخچال آب کنید نه در فضای آشپزخانه .

گوشت و تخم مرغ را قبل از مصرف به طور کامل مغز پخت نمائید.

از آب میوه پاستوریزه و شیر، پنیر و کشک پاستوریزه استفاده کنید

از حضور در اماکن پر ازدحام، تماس نزدیک و روبوسی با افراد مبتلا به بیماری عفونی و واگیر دار مانند سرماخوردگی اجتناب کنید. هر روز استحمام کنید، بطور مرتب دستهای خود را بشوئید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.

اگر به طور اتفاقی دست یا ناحیه ای از بدن خود را برید، زخم را تمیز و پوشیده نگه دارید. با پزشک خود درباره داروها و آنتی بیوتیک های لازم و نگهداری زخم مشورت کنید..

نکات قابل توجه اطرافیان

بیمار را مجبور به خوردن یا نوشیدن نکنید و تنها او را تشویق و از او حمایت کنید.

امید دادن و پشتیبانی از بیمار به او. کمک می کند تا احساس کند بیماریش تحت کنترل و رو به بهبود است .

ممکن است بیمار برای چند روز تا زمان کمتر شدن عوارض درمان فقط میل به یک یا دو نوع غذا داشته باشد، حتی ممکن است تمایلی به هیچ نوع غذایی نداشته باشد، در این صورت او را به خوردن مایعات تشویق کنید.

همواره میان وعده های آماده و مقداری غذای آماده در منزل در دسترس داشته باشید تا هر زمانی که فرد تمایل داشت آن را میل کنند. ذائقه بیمار هر روز تغییر می کند.

نکات مورد توجه جهت افزایش کالری غذا:

کره، مارگارین، خامه، شیر پر چرب، پنیر پیتزا، پنیر خامه ای، انواع چاشنی سالاد و مایونز، عسل، مربا، شکر، دانه ها و مغز ها، خشکبار (کشمش، خرما، زرد آلو، آلو، انجیر و...)، تخم مرغ

نکات مورد توجه جهت افزایش پروتئین غذا:

پنیر، پنیر پیتزا، شیر، شیر خشک بی چربی، بستنی، ماست و ماست پخ زده، غلات، مغز ها، جوانه گندم، تخم مرغ، کره بادام زمینی، گوشت، ماهی، حبوبات

مکمل مولتی ویتامین میترال را خودسرانه مصرف نکنید و از پزشک خود راهنمایی بخواهید.