

زراعة نخاع العظم

هي عملية استبدال نخاع العظم لمريض السرطان بنخاع عظم جديد

أنواع زراعة العظم

١ - زراعة ذاتية من نفس المريض



٢ - زراعته متماثله من متبرع



الآثار الجانبية لزراعة نخاع العظم

تظهر عادة بعد تلقي العلاج الكيماوي وتشمل:

الإرهاق - نزيف اللثة أو الأنف - فقدان الشهية - صعوبة البلع
الاسهال - الغثيان والقيء - فقر الدم

النظام الغذائي قبل عملية الزراعة

يهدف النظام الغذائي قبل عملية الزراعة الى رفع مناعة المريض من خلال الأغذية المدعمة للمناعة كالآتي:

✓ تناول الأغذية الغنية بفيتامين C وفيتامين A وفيتامين D
مضادات الأكسدة مثل الحمضيات والجزر والبيض والأسماك
والحليب.

✓ ضبط مستويات فيتامين د من خلال الغذاء والتعرض للشمس
وتناول المكملات الغذائية.

✓ تناول الأغذية الغنية بعنصر الزنك مثل: البقوليات والحبوب
والبطاطا الحلوة والمكسرات اللوز.

✓ التركيز على الأغذية التي تدعم عمل الجهاز المناعي مثل :
زيت الزيتون واللبن الرائب والشاي الأخضر والقرفة.

✓ الابتعاد قدر الإمكان عن تناول الوجبات الجاهزة والسكريات
واللحوم المصنعة والتدخين.

ستساعدك ممارسة الأنشطة البدنية وتعزيز
الكتلة العضلية على مقاومة الآثار الجانبية
لزراعة نخاع العظم

التوصيات الغذائية أثناء فترة العلاج

✓ اتباع إرشادات السلامة الغذائية لمنع انتقال عدوى
عن طريق الغذاء.

✓ الحد من تناول الأملاح.

✓ تجنب تناول الجريب فروت بسبب تأثيره على عمل

الأدوية الخاصة بالزراعة.

✓ تناول الأغذية الصحية ضمن المذكور بالجدول التالي :





الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة والتغذية الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

الغذاء الآمن لمرضى زراعة النخاع

وتهدف هذه النشرة الى معرفة مريض زراعة النخاع
بالغذاء الآمن لاتمام عملية الزراعة بنجاح



مجموعة الغذاء	المسموح تناولها	الغير مسموح تناولها
المكسرات	المكسرات المغلفة من المصنع والمبستره فقط	المكسرات المكشوفة من المحامص المكسرات المحمصة مع القشره مثل الفستق الحلبي والفل السوداني
الخبز ومنتجات الخبوز	جميعها على ان تكون مطبوخه و المعجنات بانواعها	الخبوز الغير مطبوخه مثل الشوفان الغير مبستر والفريكة الخضراء
البيض	البيض المطبوخ جيداً	البيض النيء او غير مكتمل الاستواء بيض العيون والبرشت
بدائل اللحوم	اللحوم المطبوخة جيداً حسب الارشادات التغذوية الامنة اللحوم المعلبة اللحوم المبردة المغلفة مصنعياً بعبوات صغيرة فردية	اللحوم النيئة او غير ناضجة الطبخ اللحوم المصنعة المعروضة في ثلاجات العرض والتي تقطع في المحلات التجارية مثل المرتديلا والحبس
الحليب ومنتجات الالبان	الاجبان المبسترة ، اللبن ، البنه ، الحليب ، على ان تكون معلبة في علب فردية صغيرة الجبنه البيضاء الغلية ، البوظه المبسترة المغلفة تجارياً وفي حصص فردية	الحليب الغير مبستر والمنتجات المصنوعة منه منتجات الالبان والبوظة المكشوفة والمعروضة في ثلاجات العرضي ومنتجات الملاين
الفواكه والعصير	المطبوخة او المعلبة الفواكه الطازجة بدون خدوش المغسولة والمعقمة جيداً ما عدا غير المسموحة المذكورة في النشرة	الفاكهة الطازجة ذات القشره الرقيقة مثل التوت الفراولة ، العصائر الطازجة او الكوكتيل والتمر
الخضروات	جميع الخضروات المطبوخة والخضروات الطازجة المغسولة والمعقمة جيداً ما عدا غير المسموحة المذكورة بالنشرة. يسمح بالورقيات المطبوخة فقط	الخضروات الطازجة مثل الروكلي ، الزهرة ، الفطر ، الفجل الجزر ، الورقيات الطازجة (الخس ، الجرجير ، الملفوف ، ورق الزعتر الاخضر ، السبانخ ، البقدونس ، النعنع ، البصل الاخضر ،
الدهون	الزيت ، الزبدة ، السمنة ، مبيض القهوة المايونيز المبستر بخصص فردية	المايونيز المحضر منزلياً او المعلب بعبوات مفتوحة كبيرة
الحلويات	الحلويات المطبوخة العسل المبستر بخصص فردية	الحلويات الغير مطبوخة ، الحلويات التي تحتوي على الكريما غير المبسترة او غير المطبوخة حلويات تحتوي على بيض ترو ، العسل الطبيعي من المناحل
المخللات بانواعها	الزيتون والمخللات المعلبة والمبستره بخصص فردية	المخللات ، الزيتون ، المكدوس المحضر منزلياً والمعروضة المكشوفة في الثلاجات العرض بالمحلات التجارية
البهارات والتوابل والاعشاب	مسموحة اذا تم طبخها مع الطعام	الزعتر الا اذا تم طبخه