

# מידע על שלשול

למטופל המטואונקולוגי



חשוב  
לדעת



**לניאדו**

מרכז רפואי צאנז

## מהו שלשול ?

שלשול פירושו יציאות מרובות (מעל 3 פעמים ביום) בעלות מרקם רך או מימי. שלשול עלול להופיע כשבוע עד שבועיים מקבלת הטיפול הכימי. כאשר השלשול אינו מטופל כראוי עלולים להופיע חולשה, אובדן משקל והפרעות בתזונה. אם הינך סובל מסרטן במערכת העיכול הסיכון לשלשול גדל. שלשול עלול לפגוע באיכות החיים ולשבש את מהלך הטיפול במחלתך. לכן חשוב לידע את הצוות המטפל מיד עם הופעתו.

## הסיבות להופעת השלשול

קיימות סיבות רבות ומגוונות לתופעת השלשול. אנו נוטים להאמין שהסיבה העקרית היא הטיפולים האונקולוגים שהינך מקבל אך ישנן סיבות אחרות נוספות העשויות להעצים את התופעה:

- ▼ טיפולים כימיים כגון 5FU, CAMPTO, XELODA, OXALIPLATIN, INTERFERON, CISPLATIN ועוד.
- ▼ דלקות מעיים כתוצאה מהדבקות בפתוגנים כגון: חיידקים, וירוסים ופריזיטים.
- ▼ מחלות כרוניות כגון: קוליטיס או כרון.
- ▼ עיכול משובש הנובע מחסר באזנים או העדר מוחלט של חומצת מלח במיץ הקיבה.
- ▼ תפקוד לקוי של הלב.
- ▼ אי סבילות לחלב או לאחד הסוכרים.
- ▼ גידולים במעיים עקב חומרים רעילים המופרשים מהגידול.
- ▼ הרעלות כגון: כספית, אבץ, עופרת, מזון מקולקל, מזון רעיל.
- ▼ מעי רגיז.
- ▼ חרדה.
- ▼ עצבנות.

## תופעות העשויות להופיע עם השלשול

אנשים הסובלים משלשול עלולים לסבול גם מהתסמינים הבאים: כאבי בטן עוויתיים, בטן תפוחה, חום, חולשה, צמרמורת, בחילה, הקאה, ירידה בתפקוד ולעיתים אף כאבים בפי הטבעת. כאשר מופיע שלשול גופך עלול לאבד נוזלים רבים עד כדי מצב של התייבשות. במצב של התייבשות יתכן ותאבד גם מלחים החיוניים לתפקוד הגוף. לכן חשוב שתדע כיצד לשלוט בשלשול ותפעל למניעת סיבוכים.

## מדרגות חומרת השלשול

מספר יציאות ביום	דרגת חומרה	כיצד תפעל
2-3	קלה	תזונה מתאימה ושתייה.
4-6 גם בלילה	בינונית	דרושה התערבות תרופתית. פנה לאחות המטפלת בך או לאיש צוות רפואי אחר.
7-9 גם בלילה	קשה	יש להגיע לבית חולים מיידית
מעל 9 יציאות	חמורה	<b>יש להגיע לבית חולים בדחיפות !</b>

## טיפול תרופתי בשלשול

לעיתים יש תועלת בנטילת תרופות עוצרות. יש תרופות שניתן לרוכשם ללא מרשם רופא, כמו: קפלויות סטופ איט (stop it). תרופות אלה צריכות להילקח בזהירות, בידיעה ובהדרכה של הצוות המטפל ובהתאם להוראות בעלון המצורף לתרופה. את קפלויות stop it נוטלים בסדר הבא:

▼ שתי קפלויות (4 מ"ג) מיד עם התחלת השלשול.

▼ לאחר מכן בחר **באחת** משתי האפשרויות:

▼ נטול קפליה אחת (2 מ"ג) כל 4 שעות.

או

▼ נטול קפליה אחת (2 מ"ג) אחרי כל יציאה רכה, עד לכמות מרבית של 8

קפלויות (16 מ"ג) ביממה, הפסק ליטול את התרופה כעבור 12 שעות מאז השלשול האחרון.

**במידה וטיפול תרופתי זה לא הועיל והשלשול נמשך, פנה בדחיפות לחדר מיון או למכון האונקולוגי כדי לבצע בדיקות דם, לקבל נוזלים דרך הוריד ו/או לקבל אנטיביוטיקה ותרופות עוצרות עפ"י הצורך.**

**ייתכן ומצב זה יחייב אשפוז לצורך איזון מלחים ובדיקה של אפשרות לזיהום.**

## המלצות תזונתיות לטיפול בשלשול

### שתייה

- ▼ על מנת להחזיר את הנוזלים האובדים בשלשול, יש לשתות לפחות 10 כוסות נוזלים ביום (ליטר וחצי). בשלשולים קשים ובינוניים מומלץ להוסיף לכל ליטר מים - 2 גר' מלח ו-50 גר' סוכר ולערבב עם מיץ לימון בהתאם לטעם אישי.
  - ▼ שתיה מתוקה מרוכזת עלולה להחמיר את השלשול.
  - ▼ רצוי לחלק את השתייה לכמות קטנה בכל פעם.
  - ▼ השתייה המומלצת היא: מים, מרק צח, מיצי ירקות, מיצי פירות מסוננים ומדוללים ותה צמחים. משקאות מוגזים: קולה, ספרייט, בירה שחורה -
- מדוללים במים וללא גזים.**
- ▼ יש להמנע משתיית חלב, קפה ותה חזק.

### תזונה

- ▼ בזמן שלשול יש איבוד מוגבר של אשלגן ונתרן (מלח) ולכן מומלצים מזונות המכילים מרכיבים אלו.
- אשלגן נמצא בבננה, תפוח אדמה, עוף/הודו.
- נתרן נמצא במזונות מלוחים כגון: מרק צח, טונה, בייגלה, גבינה מלוחה או גבינה צהובה (5%).
- ▼ בכדי להקל על מערכת העיכול ולאפשר ספיגה, מומלצת תזונה:
- דלת לקטוז** - להימנע משתיית חלב ניגר, לבן, משקאות בוקר (על בסיס מוצרי חלב) וגבינות רכות. ניתן לאכול קוטג' בכמות לא גדולה וגבינות קשות עד 5% שומן.
- תזונה דלת שומן** - מומלץ לבשל את המזון. יש להמנע מטיגונים וממאכלים כגון: מלואח, בורקסים, עוגות, בצק עלים, בצק פריך ופיצוחים.

**תזונה דלת סיבים** - יש להמנע מירקות ופירות חיים ולהעדיף פירות מבושלים וירקות מבושלים עדינים כמו קשוא, גזר, דלעת ובצל. מומלץ לא לאכול קטניות אלא דגנים ללא קליפה כגון: אורז, פסטה, קוסקוס ולחם רגיל. ניתן להוסיף לתזונה סיבים עדינים מסיסים, אותם ניתן לרכוש בבית המרקחת כגון: בנפייבר או פסיליום, ללא תוספת שתייה.

### דרך אכילה

- ▼ רצוי לאכול ארוחות קטנות.
- ▼ ניתן לאכול מזון מוצק, אין צורך מיוחד באכילת מזון רך או נוזלי.
- ▼ רצוי לקלף את הירקות והפירות לפני האכילה.

### מזונות מומלצים

- ▼ טוסטים (צנימים) מלחם לבן פרוס או חלה פרוסה.
- ▼ תפוח אדמה: מחית-פירה, אפוי בתנור, אפוי בנייר כסף (לא מטוגן).
- ▼ אורז לבן, פתיתים, פסטה, מקרוני, אטריות, קוסקוס.
- ▼ בייגלה, פתית, קרם-קרקר.
- ▼ עוגיות פשוטות כמו פתי-בר, ביסקוויטים.
- ▼ גבינות שונות: גבינה לבנה למריחה, מלוחה, קוטג', צהובה (עד 5% שומן).
- ▼ יוגורט.
- ▼ ביצה (חביתה על בסיס ספריי שמן).
- ▼ מרק עוף צח, מרק עוף עם אטריות/אורז, מרק עם ירקות עדינים: גזר, קישוא, בצל.
- ▼ עוף במרק, עוף בגריל, דג אפוי, קציצות מבושלות.
- ▼ פירות כמו: תפוח עץ (טרי, מרוסק, אפוי בתנור, לפתן), בננה, אגס, מחית פרי.

## מזונות שמומלץ להימנע מהם

- ✔ **קטניות:** חמוס, עדשים, שעועית לבנה, תירס, אפונה ירוקה, פול.
- ✔ **ירקות כרוביים:** כרוב, כרובית, ברוקולי, כרוב ניצנים.
- ✔ **שומן:** שמן, מרגרינה, חמאה, מיוז, טחינה, שמנת, בשר שמן/מטוגן, בורקס, מלואח, טחינה, אבוקדו, זיתים, חלבה, שוקולד, בצק עלים.
- ✔ **חלב ומוצרי חלב** (מלבד גבינות עד 5%).
- ✔ **פירות מיובשים:** שזיפים, משמשים, תמרים, תאנים, צימוקים.
- ✔ **פיצוחים:** אגוזים (מכל סוג), גרעינים, בוטנים, שקדים, קשיו, פיסטוק.
- ✔ **סיבים תזונתיים ללא מסיסים:** כגון: לחם וקרקרים מקמח מלא, אורז חום, דגני בוקר המועשרים בסיבים.
- ✔ **מאכלים מתובלים**
- ✔ **קפאין** כגון: קפה, תה.
- ✔ **שתייה:** אלכוהול ושתייה מוגזת.



## יש לפנות בדחיפות אל הצוות המטפל במקרים בהם:

- יש 4 יציאות ביממה ויותר או שלשול נמשך מעל יומיים. ▼
- במצבי אי שליטה ביציאות. ▼
- בחום של  $38^{\circ}$  ומעלה. ▼
- ביציאות דמיות. ▼
- בחוסר יכולת לשתות נוזלים בכמות מספקת (8 כוסות נוזלים ביום). ▼
- סחרחורת. ▼
- צבע שתן צהוב כהה (מרוכז יותר). ▼



**הצוות האונקולוגי וההמטואונקולוגי עומד לרשותך  
לייעוצים טלפונים במקרים דחופים  
גם מחוץ לשעות הפעילות**

**מנהל המחלקה ההמטואונקולוגית:**  
ד"ר בולוויק שלמה

**אחות אחראית (המטואונקולוגיה):**  
גוילי רות נייד: 057-7516418

**מזכירות המטואונקולוגיה:**  
09-8604736

**מנהלת המכון האונקולוגי:**  
ד"ר מריק יעל

**אחות אחראית (אונקולוגיה):**  
חנוכה זיוה נייד: 052-3433188  
טלפון בבית (במקרים דחופים): 04-6214074

**לדוברי רוסית:**  
אחות אונקולוגית רייזמן אידה נייד: 057-7516272

**עובדת סוציאלית:**  
צדוק מעיין נייד: 052-5287246

**מדכירות אונקולוגיה:**  
טלפון: 09-8604716, פקס: 09-8609252  
שעות פעילות בימים: א', ב', ג', ה' בשעות 16:00-8:00

נכתב על ידי גב' זיוה חנוכה, אחות אחראית במכון האונקולוגי, בי"ח לניאדו  
©זכויות שמורות לבית חולים לניאדו

**בברכת החלמה מהירה!**



09-860-92-58 | 09-860-47-16 | [oncolog@laniado.org.il](mailto:oncolog@laniado.org.il)

רחוב דברי חיים 16 קרית צאנז, נתניה | 09-860-46-66 | [www.laniado.org.il](http://www.laniado.org.il)