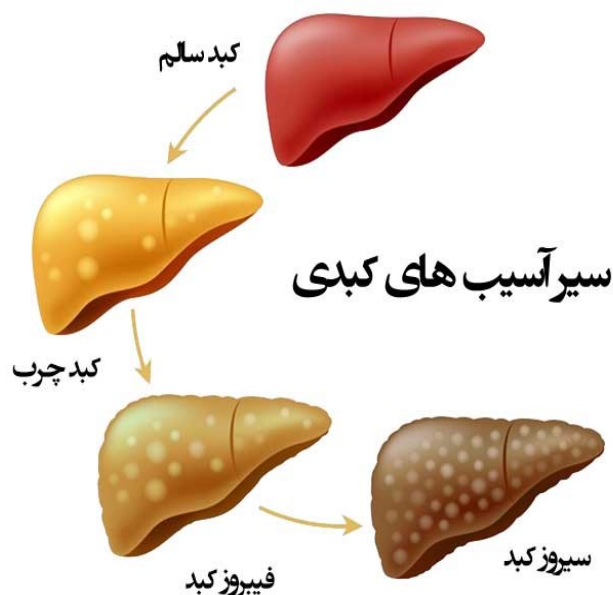




سیروز کبدی چیست؟



واحد آموزش به بیمار

۷- از مصرف بی رویه داروها حتی استامینوفن (بدون نظر پزشک) پرهیز کنید از مصرف آسپرین خودداری کنید.

۸- دست ها را با آب و صابون بشوئید و بهداشت فردی را رعایت نمائید.

۹- از تماس با افرادی که مبتلا به بیماری عفونی هستند اجتناب کنید.

۱۰- در صورت سیاه شدن مدفوع بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

۱۱- از مصرف صابون محرک روی پوست خودداری کنید.

۱۲- جهت کنترل خارش پوست، محیط را سرد نگه داشته و از لباسهای نخی و گشاد استفاده کنید.

۱۳- به صورت منظم طبق دستور پزشک معالج جهت انجام آندوسکوپی و بررسی واریس مری و معده مراجعه نمایید.



میزان غذاهای چرب و سرخ کرده را کاهش دهید.
وزن سالم را حفظ کنید. در صورت چاقی یا اضافه وزن با پزشک خود در مورد برنامه کاهش وزن صحبت کنید.

رژیم غذایی ه میوه و سبزیجات را طوری تنظیم کنید که دو یا سه بار دفع مدفوع نرم در روز داشته باشید.

آیا تستی جهت تشخیص سیروز وجود دارد؟

◆ بیوپسی (نمونه برداری از کبد)

◆ آزمایش خون

◆ تست های تصویربرداری

◆ در صورت ابتلا به سیروز، الکل مصرف نکنید.

توصیه هایی به بیماران سیروتیک :

۱- در مواقع افزایش تورم پاها یا افزایش دور شکم از مصرف نمک و آب اضافی جداً پرهیز کنید. مصرف پروتئین غذایی و نیز هرگونه استرس و فعالیت جسمانی را کاهش دهید.

۲- هرگز ناامید نشوید. خود ناامیدی باعث تشدید بسیاری از بیماری ها می شود.

۳- بیماری خود را از دیگران مخفی نسازید.

۴- ناخن های خود را مرتب کوتاه کنید

۵- از صدمه، تزریق عضلانی، زهر زدن هنگام دفع مدفوع، عطسه، سرفه شدید، پاک کردن شدید بینی، استفاده از اشیاء تیز ه برنده پرهیز کنید.

۶- از مسواک با پرزهای نرم استفاده کنید.

سیروز کبدی چیست؟

کبد، بزرگترین عضو بدن بوده، که در یا خنثی کردن سموم از بدن، تولید عوامل دفاعی برای کنترل عفونت ها، خارج کردن میکروبها، تولید صفرا برای جذب چربی ها سوخت و ساز بدن نقش اساسی دارد در بیماری سیروز کبدی عملکرد طبیعی سلول های کبدی مختل شده و بافت های جوشگاه جایگزین بافت نرم، سالم و طبیعی کبد می شود که جریان خون را در درکبد مختل کرده از کارکرد طبیعی آن جلوگیری می نماید بیماری سیروز کبدی معمولاً تا زمانی که آسیب کبدی زیاد نباشد، هیچ علائم و نشانه ای ندارد و درمراحل اولیه بیماری تنها با آزمایشات دقیق و رادیولوژیک قابل تشخیص می باشد.

علل بیماری سیروز کبدی چیست؟

مصرف طولانی مدت و افراطی الکل، ابتلا به هپاتیت های B, C، بیماری های ارثی، انسداد مجاری صفراوی، داروها، سموم، عفونت، بعضی بیماریهای متابولیک مثل دیابت و....

علائم و نشانه های این بیماری می تواند شامل موارد زیر باشد:

خستگی. خونریزی یا آسان، کبود شدن، از دست دادن اشتها، حالت تهوع، ورم پاها یا مچ پا کاهش وزن، خارش پوست، قرمزی کف دست ها.

- ◆ زرد شدن رنگ پوست و چشم ها (زردی).
- ◆ جمع شدن مایعات در شکم (آسیت).
- ◆ رگهای خونی عنکبوتی شکل بر روی شکم.
- ◆ قطع یا بی نظمی قاعدگی بدون ارتباط با یائسگی، از دست دادن نیروی جنسی، بزرگ شدن سینه و یا کوچک شدن پروستات در مردان.
- ◆ گیجی، خواب آلودگی و صحبت کردن با لکنت زبان.

میزان فعالیت در سیروز کبد چگونه است؟

- ◆ بیشتر استراحت کنید و در وضعیت نیمه نشسته قرار گیرید. در صورت استراحت طولانی در بستر مرتباً تغییر وضعیت دهید.
- ◆ از انجام فعالیت های زیاد و خسته کننده پرهیز نمایید.
- ◆ از انجام فعالیت های سنگین که سبب تعریق زیاد و افزایش دمای بدن می شوند خودداری کنید.
- ◆ فعالیت ها را به تدریج شروع کنید و فواصل فعالیت ها استراحت کنید.
- ◆ علاوه بر خواب شبانه، روزانه ۴ تا ۶ ساعت استراحت کنید.

به نکات زیر در درمان تغذیه ای سیروز کبدی دقت کنید:

- ⇐ گوشت بدون چربی مرغ بدون پوست و شیر کم چرب استفاده شود
- ⇐ غذا را به مقدار کم و دفعات زیاد در محیطی آرام و مطبوع صرف کنید.
- ⇐ پرهیز از مصرف الکل نیز مهم است.

- ⇐ به بیماران مبتلا به سیروز کبدی توصیه می گردد که هر روز هویج یا اسفناج (تازه یک فنجان، پخته نصف فنجان) میل شود.
- ⇐ از غذاهای کم نمک استفاده شود و از استفاده از نمکدان سر سفره خودداری شود.
- ⇐ هر روز ۴ نوع میوه میل شود: ۴ عدد شامل مرکبات یا آب میوه، ۱ سیب به علاوه ۱ عدد هر میوه فصل.
- ⇐ پزشک شما مطابق با وضعیت بیماری در مورد میزان مصرف پروتئین به شما خواهد گفت.
- ⇐ در بیماری سیروز کبدی میزان ویتامین های گروه بی به مرور کاهش می یابند و باید مقادیر کافی مورد نیاز تأمین شود.
- ⇐ کمبود روی به عنوان یکی از مواد ضروری و کمیاب بدن بوده در بیماران مبتلا به سیروز کبدی پیش می آید و این امر ممکن است سبب اختلال در شعور شود، به این دلیل مصرف آن توسط برخی پزشکان توصیه می شود.
- ⇐ از خوردن غذاهای وانیل دار مثل بستنی و بیسکویت کرم دار و بعضی تنقلات مثل آجیل، بادام زمینی، گرده پرهیز گردد.
- ⇐ بیشتر از گوشت سفید (مرغ و ماهی) استفاده کنید.

رژیم غذایی سالم

