

سیروز کبدی

کبد دارای بافت اسفنجی مانند است که خون بدن به راحتی در آن گردش کرده ولی در کبد مبتلا شده به سیروز به دلایل مختلف که در زیر آورده شده این بافت سالم و طبیعی به بافتی سخت تبدیل می گردد و جریان خون را در درون کبد مختل می کند و از کارکرد طبیعی آن جلوگیری می نماید.

علائم سیروز

فرسودگی، خستگی، بی اشتها، تهوع، ضعف، کاهش وزن، درد شکمی، رگهای خونی عنکبوتی شکل بر روی شکم.

دلایل ایجاد سیروز کبدی

- الکلیسم مزمن، انسداد مجاری صفراوی، هپاتیت سی (C) و هپاتیت بی (B)
- داروها، سموم و عفونت ها و پر خوری
- مصرف زیاد محصولات تهیه شده از آرد بدون سیوس، فست فودها، شکر زیاد، چپس
- مصرف موادی همچون الکل

علائم سیروز کبدی

- آب زیر پوست پاها (ورم) و شکم (آسیت) تجمع می یابد
- کبودی و خونریزی: فرد به آسانی دچار کبودی یا خونریزی می شود. کف دستها ممکن است قرمز شود.
- یرقان یا زردی: بعضی از مواد مضر که بایستی از خون دفع گردد در اثر بیماری سیروز کبدی در بدن تجمع یافته و موجب ایجاد یرقان می شود.
- سم در خون یا مغز: یک کبد آسیب دیده نمی تواند سموم را از خون بردارد و این مسئله باعث تجمع سموم در خون و نهایتاً مغز می شود.



مقدمه درمان سیروز کبدی:

درمان سیروز علاوه بر رعایت کردن دستورات دارویی نیازمند پیروی از یک رژیم غذایی مناسب و پرهیز از مصرف الکل و فعالیت بدنی سبک است.

بیماران سیروتیک در رژیم غذایی خود نیاز به منابع غنی از پروتئین، کالری و مواد معدنی دارند.



توصیه های تغذیه ای در سیروز کبد

شیر و ماست: نوشیدن شیر و ماست کم چرب پاستوریزه، هر دو موجب کاهش احتمال پیشرفت سیروز کبد و افزایش احتمال بهبودی این بیماری می شود.

گوشت ها: در مطالعات علمی زیادی نشان داده شده است که مصرف گوشت سفید به جای گوشت قرمز به بدن شما کمک می کند تا از پیشرفت بیماری سیروز کبد جلوگیری شود. ماهی پخته از پیشرفت سیروز کبد جلوگیری می کنند.

میوه: یک رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری و درمان بیماری سیروز کبدی برنامه غذایی محتوی میوه ها بویژه میوه های رنگی (توت فرنگی، شاتوت، تمشک، زغال اخته، انگور سیاه، آلو سیاه، آلبالو، گیلاس...)، طالبی، سیب، گلابی، پرتقال، لیمو، نارنگی، لیموترش (بجز گریپ فروت) که غنی از ویتامین C هستند، می باشد. استفاده از میوه های تازه و فرآوری نشده به جای کمپوت و آبمیوه ها مفید می باشد.

سبزی: سبزیجات زرد و نارنجی (مانند کدو مسماء، سیب زمینی شیرین...) و سبزیجاتی مانند انواع کلم (مثل بروکلی، گل کلم، کلم قمری، کلم پیچ و کلم بروکسل)، چغندر، کدو قلیانی، کدو، بادنجان، گوجه فرنگی، هویج، تربچه، سیر و پیاز، آرتیشو (کنگر فرنگی) را بیشتر مصرف کنید.





یا من اسمہ دوائے و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

تغذیه در

سیروز کبدی

کد محتوا: ۳۷۵



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

سوپ های آماده و کنسرو شده - مارگارین شور - تن ماهی - رب گوجه فرنگی - قند - ادویه ها و چاشنی ها بی دارای نمک چای پر رنگ - قهوه - غذاهای سرخ شده (سیر داغ، پیاز داغ) - غذاهای فریز شده - مصرف گوشت و تخم مرغ به میزان زیاد - غذاهای چرب

توصیه های کلی

- کاهش میزان سدیم (نمک) غذا
- افزایش تعداد وعده های غذایی به ۴ تا ۷ بار در روز و کاهش میزان ماده غذایی مصرفی در هر وعده و گنجانیدن وعده سبک عصرانه به رژیم غذایی
- ورزش کردن و نگه داشتن وزن در محدوده ی طبیعی
- رعایت دستورات دارویی مطابق با تجویز پزشک معالج
- دارا بودن یک برنامه غذایی صحیح مطابق با بیماری که توسط متخصص تغذیه و رژیم، تهیه شده است.
- توصیه به مصرف چای سبز
- آب لیمو ترش تازه در آب داغ؛ آب لیمو ترش تازه را در یک لیوان آب داغ بریزید و اول صبح بطور ناشتا بنوشید (البته اگر ناراحتی معده ندارید). این کار باعث می شود کبد پاک شود و عمل سم زدایی و تصفیه آن افزایش یابد.

نکته قابل توجه

خوردن مواد غذایی که در بالا ذکر شده است، نمی تواند جایگزین داروی تجویز شده توسط پزشک شود و باید همراه با مصرف این مواد غذایی، به توصیه ی پزشک خود در این زمینه نیز عمل کنید.

تهیه کننده: سرکار خانم کریمی "کارشناس ارشد تغذیه"
منبع: درسنامه پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸
طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپر وایزر آموزش سلامت" تابستان ۹۴
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مرداد ۱۳۹۹

حبوبات و غلات

- مصرف غلات (برنج - گندم و...) آزاد است ولی بهتر است از جوی دو سر، حبوبات که غنی از فیبر هستند بیشتر استفاده کنید.
- توجه نمایید که این گروه از مواد غذایی نفاخ بوده و لازم است که قبل از افزودن به خوراک اصلی خیسانده سپس آبکش شود و جداگانه طبخ و به مقدار مورد نیاز به خوراک اضافه شود.

چربی های اشباع (نباتی جامد) و حیوانی

- تا آن جایی که امکان دارد از این چربی ها دوری کنید.
- بهترین کار این است غذاهای سرخ شده به طور کلی از برنامه ی غذایی تان حذف شوند. وقتی می خواهید از روغن ها استفاده کنید، بهتر است از روغن زیتون به میزان توصیه شده استفاده نمایید.

نمک (سدیم کلراید)

- این بیماران باید مصرف نمک خود را بسیار محدود کنند زیرا سدیم تمایل به نگه داشتن آب در بدن (ادم) را دارد.
- بنابراین بهتر است نمک طعام بر سر سفره مصرف نشود و در موقع طبخ غذا نیز نمک حذف شود و برای مزه دادن به غذا از لیموی تازه - سرکه - سیر و پیاز استفاده شود.

الکل

- ضروری است که از مصرف الکل که عملکرد طبیعی کبد را دچار اختلال می نماید، جدا پرهیز شود.

غذاهایی که باید پرهیز شود

بیسکویت - کیک و شیرین های ترو خشک - نان های شور - چیپس - پفک - شکلات - ذرت بوداده - ماهی دودی - زیتون پرورده - زیتون شور - ماکارونی با پنیر - کنسروها - سوسیس - کالباس - ساندویچ - هات داگ - پیتزا - غذاهای فست فود حاوی سس - غذاهای سوخاری - ترشی - شور - کره - میوه های خشک حاوی نمک - آجیل بوداده - نوشیدنی های گازدار - رب گوجه فرنگی