

سیروز کبدی

کبد دارای بافت اسفنجی مانند است که خون بدن به راحتی در آن گردش می کند. در سیروز 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

خستگی، بی اشتها، تهوع، ضعف، کاهش وزن، درد شکمی، رگهای خونی عنکبوتی شکل بر روی شکم، استفراغ، تغییر مزه غذاها

دلایل ایجاد سیروز کبدی

- ✱ الکلیسم مزمن، انسداد مجاری صفراوی، هپاتیت سی(C) و هپاتیت بی(B)
- ✱ داروها، سموم و عفونت ها و پرخوری
- ✱ مصرف زیاد محصولات تهیه شده از آرد بدون سیوس، فست فودها، شکر زیاد، چیس
- ✱ مصرف بیش از حد ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین های A, D, E, K
- ✱ مصرف موادی همچون الکل، نیکوتین سیگار، کافئین
- ✱ مصرف انواع داروهای خوراکی مثلاً قرص های ضد بارداری
- ✱ بسیاری از افزودنی های مواد غذایی مانند مواد غذایی محتوی رنگ مصنوعی مانند یخکم، اسانس های غیر طبیعی، مواد غذایی محتوی نگهدارنده مانند رب گوجه فرنگی یا سوسیس و کالباس.

علائم سیروز کبدی

- ✱ آب زیر پوست تجمع پیدا می کند و باعث تورم پاها و تورم شکم میشود
- ✱ **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.

✱ **علائم تجمع سم در مغز** شامل بی توجهی به ظاهر شخصی، عدم پاسخ دهی، فراموشکاری، مشکلات تمرکز گرفتن یا تغییرات عادات خواب می باشند.

✱ **حساسیت به دارو:** سیروز باعث کاهش توانایی کبد برای دفع کردن داروها از خون می شود. این مسئله باعث می شود که فرد به داروها و عوارض جانبی آنها حساس تر شود.

✱ **واریس ها:** زمانی که سرعت جریان خون به دلیل سخت شدن بافت کبد کاهش می یابد، خون روده و طحال به رگهای معده و مری پس زده می شود. این رگها ممکن است بزرگ شوند چرا که قرار نبوده این میزان زیاد خون را حمل کنند. رگهای خونی بزرگ شده که واریس نامیده می شوند دیواره نازکی دارند و با تحمل این فشار، ممکن است بترکند. اگر این رگها بترکند نتیجه آن یک خونریزی شدید در قسمت فوقانی معده و مری است که نیاز به توجه فوری پزشکی دارد.

مقدمه ی 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 **گوشت ها:** مصرف گوشت سفید به جای گوشت قرمز به بدن شما کمک می کند تا از پیشرفت بیماری سیروز کبد جلوگیری شود.

میوه: 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 ث 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، سیب زمینی شیرین و...) و سبزیجاتی مانند انواع کلم (مثل بروکلی، گل کلم، کلم قمری، کلم پیچ و کلم بروکلی)، چغندر، کدو، بادجان، 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: 375



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

تلفن پیام گیر: 03136202008

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

سوپ های آماده و کنسرو شده - تن ماهی - قند - ادویه ها و چاشنی ها بی دارای نمک چای پر رنگ - قهوه - غذاهای سرخ شده (سیر داغ، پیاز داغ) - غذاهای فریز شده - غذاهای چرب

توصیه های کلی

1. کاهش میزان سدیم (نمک) غذا
2. افزایش تعداد وعده های غذایی به 4 تا 7 بار در روز و کاهش میزان ماده غذایی مصرفی در هر وعده و گنجاندن وعده سبک عصرانه به رژیم غذایی
3. ورزش کردن و نگهداشتن وزن در محدوده ی طبیعی
4. رعایت دستورات دارویی مطابق با تجویز پزشک معالج
5. دارا بودن یک برنامه غذایی صحیح مطابق با بیماری که توسط متخصص تغذیه و رژیم، تهیه شده است.

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 خانم دکتر ریحانه بصیرت "متخصص تغذیه" دفتر آموزش سلامت الزهرا (۱۴۰۴ اسفندماه

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 جایی که امکان دارد از روغن نباتی و حیوانی دوری کنید.
- 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 استفاده نمایید.

نمک (سدیم کلراید)

- این بیماران باید مصرف نمک خود را بسیار محدود کنند.
- 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.
- از مصرف زیاد کرفس، شلغم، ریواس، اسفناج خوداری نمایید.

الکل

- 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 چپس - پفک - شکلات - ماهی دودی - زیتون پرورده - زیتون شور - کنسروها - سوپیس - 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