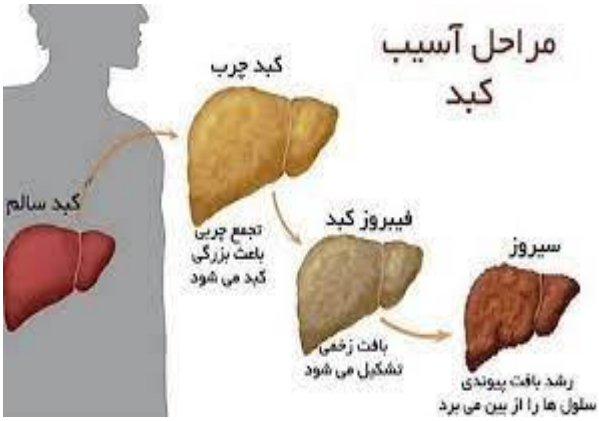
سیروز کبدی

آموزش به بیمار

خودمراقبتی ترخیص

سیروز کبدی چیست و چرا ایجاد میشود؟



سیروز یا تنبلی کبد اختلال جدی و پیشرونده ای است که پاسخ کبد به ضایعاتی است که به آن وارد میشود و در اثر بیماریهای مزمن کبدی، بافت جوشگاهی(فیروز) در آن ایجاد میشود. شکل ظاهری و ساختمان کبد در مبتلایان به سیروز تغییر میکند .این تغییرات موجب فشـــار بر عـــروق خونی کبدی و مجاری ریز آن میشود.

بعبارتی دیگر سیروز یک بیماری پیشرفته کبدی است ک در اثر التهاب و آسیب طولانی مدت بافت کبد ایجاد شده و منجر به اختلال عملکرد کبد میگردد.

علائم بیماری :

در مراحل اولیه بیماری هیچ علائمی وجود ندارد. این در حالی است ک با پیشرفت بیماری، علائمی نظیر ضعف، خستگی، کاهش اشتها ،تهوع، اسهال چرب، تجمع مایع در شکم و تورم آن (آسیت) ، ورم پاها (ادم) ،خارش، ضعف عضلات و کاهش وزن، زردی چشم و پوست، بروز لک های کبودی و خون مردگی در پوست، خونریزی از دستگاه گوارش به صورت استفراغ خونی یا مدفوع سیاه - رنگ ایجاد می شود

علل ایجاد سیروز::

۱. هپاتیت ویروسی نوع »بی و سی«
۲. اختلال در مسیر خروج خون از کبد
۳. مصرف مشروبات الکلی
۴. بیماریهای متابولیک مثل هموکروماتوز، بیماری ویلسون و...
۵. انسداد طولانی مدت مجاری صفراوی
۶. اختلالات خودایمنی
۷. برخی سموم و داروها

عوارض سیروز :

ابتلا به فشار خون بالا- تورم شکم و پا- خونریزی –سو تغذیه –یرقان یا زردی- بزرگ شدن طحال –آنسفالوپاتی کبدی-بیماریهای استخوانی –عفونت-سرطان کبد

(ازآنجا که سیروز کبدی میتواند پنهان بماند چکاپ سالیانه بسیار ضروری میباشد)

فعالیت فیزیکی:

برای پیشگیری از تحلیل عضلانی، افزایش فعالیت فیزیکی، در حد توان، توصیه می شود. فعالیت های هوازی(پیاده روی، آهست دویدن، دوچرخ سواری) با شدت کم ۵-۳بار در هفته، بسیار مفید است.

توصیه های غذایی و درمان افراد مبتلا به سیروز:

بیماران مبتلا به سیروز باید یکبار در هفته خود را وزن کرده و عدد مربوط را یادداشت نمایند. سپس در صورت بروز افزایش ناگهانی وزن(حدود ۲ کیلوگرم) ، پزشک معالج خود را مطلع کنند.

پروتئین: مصرف مقادیر کافی پروتئین منجر به بهبود وضعیت عمومی و پیشگیری از سوء تغذیه در مبتلایان به سیروز کبدی می گردد. مصرف ۴-۳ واحد لبنیات در روز، ترجیحاً کم - چرب و از نوع پروبیوتیک، و افزایش مصرف حبوبات، نخودفرنگی، آجیل بی نمک و سویا توصیه میگردد.

کربوهیدراتها: یکی دیگر از توصیه های رژیمی در مبتلایان ب سیروز کبدی، مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی موجود در گروه نان و غلات، خصوصا غلات سبوس دار و حبوبات می باشد. در این بیماران همچنین کاهش مصرف قند و شکر و نیز نوشیدنی ها و غذاهای شیرین شده با شکر توصیه می شود.

چربیها: ۱-به جای روغن های حیوانی و روغن های نباتی از روغن کنجد، زیتون و کلزا استفاده شود. ۲-کاهش مصرف غذاهای سرخ کرده را جدی بگیرید. ۳-مصرف پوست مرغ، فست فودها، مارگارین،جگر، کله پاچه و...ممنوع می باشد. ٤-حتی المقدور گوشت مرغ و ماهی ب جای گوشت قرمز مصرف کنید.

نمک و سدیم: ۱-محدودیت مصرف نمک یا (سدیم) یکی از اصلی ترین توصیه های رژیمی در بیماران سیروزی خصوصا در حضور آسیت و تورم می باشد.۲-نمک مورد استفاده در پخت و پز را کاهش دهید۳-نمکدان را از سفره غذاییتان حذف کنید۴-ازمصرف تنقلات و غذاهای آماده و فست فود و ترشیجات بشدت پرهیز کنید

*هر وعده ی غذایی یک بیمار سیروزی باید حاوی پروتئین(شامل لبنیات، تخم مرغ، حبوبات، نخودفرنگی، سبزیجات برگ سبز تیره، سویا یا گوشت) و مواد نشاسته ای (شامل نان یا برنج ترجیحاً سبوسدار) باشد.

*جهت کاهش بروز حالت تهوع و بهبود اشتها ، حجم وعده های غذایی را کاهش داده و تعداد وعده ها را افزایش دهید. مصرف ۵-۴ وعده غذایی در روز توصیه می شود. فاصله ی بین وعده ها و میان وعده ها نباید بیشتر از ۳-۲ ساعت باشد.

* از مصرف الکل و سیگار و سایر مواد مخدراجتناب شود

*مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین C (مرکبات، فلفل قرمز، توت فرنگی، سبزیجات دارای برگ سبز تیره مانند کلم، اسفناج، شاهی)

*در صورت سیاه شدن رنگ مدفوع بلافاصله به پزشک مراجعه شود.

*در صورت بروز تغییر در عملکرد ذهنی بلافاصله به پزشک مراجعه شود

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	مراقبت در سیروز کبدی
تهیه کننده	عاطفه سادات مصطفوی سرپرستار-سجاد وردی سوپروایزر آموزش
تایید کننده علمی	دکتر سینا سلیمیان
سمت	فوق تخصص گوارش
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	۱٤۰٤
کد	MA-FO-09