



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز

پدرمان گارل...

دیورتیکولیت



غذاهای پر فیبر شامل:

- لوبیا و حبوباتی مانند نخود و عدس
- غلات کامل مانند برنج قهوه ای ، جو دوسر ، هل و بلغور
- سبزیجات
- میوه ها
- غذاهای پر قند و چربی شامل:
- گوشت قرمز
- دانه های تصفیه شده
- لبنیات پرچرب
- غذاهای سرخ شده

قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری ، درمان ، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد . در صورت نیاز ، می توانید با شماره تلفن بیمارستان (۳۳۳۲۰۱۲۵ داخلی ۲۴۱) و یا آدرس اینترنتی <https://sarallah.abzums.ac.ir> تماس حاصل نمایید.

با سپاس - و احد ارتقاء سلامت

تهیه و تنظیم : واحد آموزش و ارتقاء سلامت -

بازنگری اردیبهشت ۱۴۰۲

منبع: نصیری زیبا ، فریا - درسنامه پرستاری داخلی

- جراحی برونر سودارت (گوارش) ۲۰۱۴ ، جلد ۹ -

نشر جامعه نگر

با شروع احساس بهبودی، هنگامی که قادر به خوردن مواد غذایی جامد هستید، به منظور بهبودی بهتر، غذاهای کم فیبر را انتخاب کنید؛ به عنوان مثال:

- میوه های کنسرو شده یا پخته شده بدون دانه یا پوست
- مائند سیب و خربزه
- سبزیجات کنسرو شده یا خوب پخته شده بدون دانه و پوست مانند لوبیا سبز، هویج و سیب زمینی
- محصولات لبنی مانند پنیر، شیر و ماست
- تخم مرغ، ماهی و مرغ
- غلات کم فیبر
- گوشتی که به صورت خاکی یا لطیف و خوب پخته شده باشد

در دوره حاد دیورتیکولیت، از مصرف این غذاها باید

اجتناب نمود.

غذاهای حاوی FODMAP شامل:

- میوه های خاصی مانند سیب، گلابی و آلو
- غذاهای لبنی مانند شیر، ماست و بستنی
- غذاهای تخمیر شده
- لوبیا
- کلم ها
- پیاز و سیر

با آرزوی سلامتی برای شما مللجوی گرامی

دیورتیکولیت:

بیماری دیورتیکال که در نتیجه ایجاد برآمدگی ها یا کیسه های کوچک در دیواره روده بزرگ رخ می دهد، در سه وضعیت بالینی شامل دیورتیکولوز، خونریزی دیورتیکولی و دیورتیکولیت، فرد مبتلا را درگیر می کند.



دیورتیکولوز در واقع تشکیل کیسه های کوچک (یا دیورتیکول) در پوشش روده می باشد. دیورتیکول بیشتر در قسمت تحتانی روده بزرگ (به نام روده بزرگ سیگموئید) دیده می شوند. دیورتیکولوز بسیار شایع است و در ۱۰ درصد از افراد بالای ۴۰ سال و در ۵۰ درصد از افراد بالای ۶۰ سال مشاهده می شود. در اکثر افراد دیورتیکول ها هرگز علامتی ایجاد نمی کنند. این عارضه ممکن است باعث انقباضات شکمی و درد در قسمت تحتانی شکم شود که تنها با دفع گاز یا حرکت روده برطرف می گردد. دیورتیکولیت وقتی بروز می کند که دیورتیکولوز دارید و یک یا چند کیسه در دیواره روده بزرگ شما ملتهب می شود.

دیورتیکولیت ممکن است منجر به عوارض جدی

مانند موارد زیر شود:

آبسه

آبسه ناحیه ای دردناک، متورم، آلوده و پر از چرک در خارج از دیواره روده بزرگ است که ممکن است فرد را از طریق تهوع، استفراغ، تب و حساسیت شدید در شکم بیمار کند.

سوراخ کردن

سوراخ شدن دیواره روده بزرگ به همراه بیرون ریختن محتویات آن

پریتونیت

پریتونیت، التهاب یا عفونت آستر شکم شماست. چرک و مدفوع که از طریق سوراخ شدن نشت می کند، می تواند باعث پریتونیت شود.

فیستول

فیستول یک گذرگاه غیر طبیعی یا تونل بین دو اندام یا بین یک اندام و خارج از بدن شما است. شایع ترین انواع فیستول با دیورتیکولیت در بین روده بزرگ و مثانه یا بین روده بزرگ و مهبل (واژن) در خانم ها اتفاق می افتد.

انسداد روده

انسداد روده یک انسداد جزئی یا کامل از حرکت مواد غذایی یا مدفوع از طریق روده است.

رژیم غذایی برای دیورتیکولیت:

تغذیه درمانی در دیورتیکولیت یک اقدام موقت برای استراحت دستگاه گوارش بوده و لازم است مقادیر کمی غذا بخورید تا خونریزی و اسهال فروکش کند. در طول شدت یافتن علائم دیورتیکولیت، رژیم مایع شفاف را دنبال کنید. رژیم غذایی مایع شفاف به معنای نداشتن غذاهای جامد است. آب میوه ها نباید خمیری یا اصطلاحاً پالپ دار باشند. نمونه هایی از موارد مجاز در رژیم غذایی مایع شفاف شامل موارد زیر است:

- آبگوشت
- آب میوه ها بدون تکه های میوه مانند آب سیب
- بستنی یخی
- ژلاتین
- آب
- چای یا قهوه بدون خامه
- ماکارونی، نان سفید و برنج سفید و رشته فرنگی

