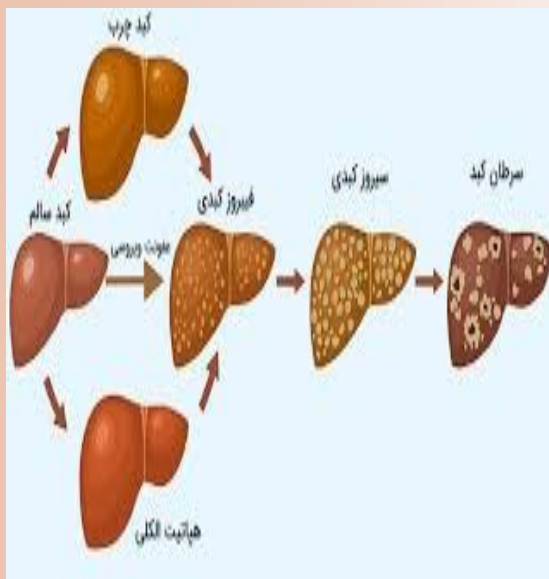




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
پیمان کمال...

سیروز کبدی



۱۲) از صابون های محرک پوست استفاده نکنید.
۱۳) جهت کنترل خارش پوست، محیط را سرد نگه داشته و از لباسهای نخی و گشاد استفاده کنید.
۱۴) مراقب افزایش وزن خود باشید و در صورت افزایش وزن بیش از ۲ کیلو گرم یا افزایش دور شکم به پزشک مراجعه کنید.

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

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 (۰۲۶۰۳۳۳۲۰ داخلی ۲۴۱) و یا آدرس اینترنتی <https://sarallah.abzums.ac.ir> تماس حاصل نمایید.
با سپاس

**تهیه و تنظیم: واحد آموزش و ارتقاء سلامت بازنگري
اردیبهشت ۱۴۰۲**

۰۰ منابع: کتاب اصول طب داخلی هاریسون (بیماری های دستگاه گوارش) کتاب پرستاری بلک هوکس / کتاب پرستاری بروئر و سودارث ویراست ۲۰۱۸ (گوارش)

توصیه هایی به بیماران سیروتیک:

- در مواقع افزایش تورم پاها یا افزایش دور شکم از مصرف نمک و آب اضافی جداً پرهیز کنید و مصرف پروتئین غذایی و نیز هر گونه استرس و فعالیت جسمانی را کاهش دهید.
- هرگز ناامید نشوید، چون ناامیدی باعث تشدید بسیاری از بیماریها می شود.
- بیماری خود را از دیگران مخفی نسازید.
- ناخن های خود را مرتب کوتاه کنید.
- از صدمه، تزییق عضلانی، زور زدن هنگام دفع مدفوع، عطسه، سرفه شدید، پاک کردن شدید بینی، استفاده از اشیاء تیز و برنده پرهیز کنید.
- از مسواک با پرزهای نرم استفاده کنید.
- از مصرف هر گونه مشروبات الکلی پرهیز کنید.
- از مصرف بی رویه داروها حتی استامینوفن (بدون نظر پزشک) پرهیز کنید و از مصرف آسپرین خودداری کنید.
- داروهای تجویزی را مرتب مصرف کنید و سرخود مقدار داروی مصرفی را کم و زیاد نکنید.
- دست ها را با آب و صابون بشوئید و بهداشت فردی را رعایت نمائید و از تماس با افرادی که مبتلا به بیماری عفونی هستند اجتناب کنید.
- در صورت سیاه شدن مدفوع بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

با آرزوی سلامتی برای شما مللجوي گرامي

سیروز کبدی

کبد بزرگترین عضو بدن بوده که در خارج کردن یا خنثی کردن سموم از بدن، تولید عوامل دفاعی برای کنترل عفونت ها، خارج کردن میکروبها و عفونت ها، تولید صفرا برای جذب چربی ها و سوخت و ساز بدن نقش اساسی دارد. در بیماری های سیروز کبدی عملکرد طبیعی سلولهای کبدی مختل شده و بافتهای جوشگاه جایگزین بافت نرم، سالم و طبیعی کبد می شود و جریان خون را در درون کبد مختل کرده و از کارکرد طبیعی آن جلوگیری می نماید.

علل بیماری

مصرف طولانی مدت و افراطی الکل، ابتلا به هپاتیت های ویروسی ب و سی، بیماریهای ارثی، اضافه وزن شدید، سیستم ایمنی ضعیف، انسداد مجاری صفراوی، داروها، سموم، عفونت، بعضی بیماریهای متابولیک مثل دیابت، نارسایی قلبی و ... از مهمترین علل ابتلا به بیماری سیروز کبدی هستند.

علائم

خستگی، ضعف، بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال، بواسیر (هموروئید)، درد شکمی، کاهش وزن، رگ های خونی عنکبوتی شکل بر روی شکم، ورم شکم و اندامها، کبودی و خونریزی، زرد شدن رنگ پوست و چشم، قرمزی کف دست می تواند از علائم ابتلا به بیماری باشند.

تشخیص:

بیماری با استفاده از آزمایشات خون، نمونه برداری از کبد، سونوگرافی، سی تی اسکن و سایر روش های دیگر تشخیص داده می شود.

درمان:

درمان دارویی، ترک مصرف الکل، کاهش وزن، رعایت رژیم غذایی و بکارگیری توصیه های پزشک معالج کننده است.



فعالیت

- بیشتر استراحت کنید و در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرید. 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

رژیم غذایی:

- از رژیم غذایی کم چرب، پر کربوهیدرات (نان و غلات و ...) و پر کالری استفاده کنید، میزان پروتئین رژیم غذایی بسته به شرایط و شدت بیماری شما دارد طبق توصیه پزشک معالج عمل نمایید.

- مواد غذایی سرشار از ویتامین مثل سبزیجات، میوه های تازه و فیبر های غذایی مصرف کنید.

- از روغن های گیاهی مایع استفاده کنید و عمده غذای خود را از غذاهای نشاسته ای مانند برنج و گندم انتخاب کنید.

- بیشتر از گوشت سفید (مرغ و ماهی) استفاده کنید.

- جهت کاهش و یا پیشگیری از ورم اندامها و شکم مصرف نمک غذا را محدود کنید.

- از خوردن غذاهای وانیل دار مثل بستنی و بیسکویت کرم دار و بعضی تنقلات مثل آجیل، بادام زمینی، گردو پرهیز کنید.

- برای جبران کمبود های ویتامینی توصیه می شود روزانه به طور معمول با تجویز پزشک مولتی ویتامین و کلسیم مصرف گردد.

- از مصرف الکل، چای، غذاهای سرخ کردنی، نوشیدنی کافئین دار، ادویه جات، لبنیات پرچرب، شیرینی و شکلات اجتناب کنید.

- غذا را به مقدار کم و دفعات زیاد و در محیطی آرام و مطبوع صرف کنید.

- در صورت تجویز داروهای ادرار آور از مصرف میوه هایی مثل موز، پرتقال، هلو به میزان زیاد اجتناب کنید.