

سیروز کبدی

مراقبت در منزل:

در خصوص رژیم غذایی با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.

- از غذاهای سرشار از ویتامین سی (C) مرکبات، آناناس، گوجه فرنگی) استفاده کنید و به اندازه دلخواه میوه و سبزیجات استفاده کنید.

- به جای گوشت قرمز از پروتئین های گیاهی مانند (ماکارانی، مرغ، سبزیجات و باقلا) استفاده کنید.

- غذا را در وعده های زیاد و حجم کم استفاده کنید. از مصرف غذاهای حاوی نمک خودداری کنید. (عدم مصرف غذاهای کنسرو شده و کبابی)

- از غذاهای پرپتاسیم (مثل موز، زردآلو، طالبی و سیب زمینی) استفاده کنید.

- روزانه حداقل 8-6 لیوان مایعات بنوشید مگر آنکه محدودیت مصرف مایعات داشته باشید (در صورت ورم پاها و اندامها مصرف مایعات محدود شود)

- استفاده از مکمل های ویتامین با نظر پزشک توصیه می شود.

- فعالیت محدودیتی وجود ندارد اما در صورت بروز تب، خونریزی، آسیت(آب آوردگی شکم) و سایر مشکلات باید با احتیاط عمل کنید.

- پس از بهبود تغذیه و افزایش قدرت جسمانی فعالیت های خود را افزایش دهید و در برنامه ریزی روزانه ورزش های ملایم به همراه دوره های استراحت بگنجانید.

- کم خونی و وضعیت نامناسب سلامتی و گاهی تغذیه ای باعث احساس خستگی در شما می شود که ممکن است مانع از فعالیت های زیاد و حتی معمولی شوند. برای جلوگیری از یبوست از مایعات استفاده کنید و ورزش سبک انجام دهید.

- در صورت بروز علائم خونریزی (خونمردگی، خونریزی از بینی یا لثه، وجود خون در مدفوع) به پزشک اطلاع دهید.

- بینی خود را به آرامی تمیز کنید. (به علت خطر خونریزی ناشی از اختلالات انعقادی با کاهش توانایی کبد برای تولید فاکتورهای انعقادی)

- از مسواک نرم استفاده کنید و بهداشت دهان را رعایت کنید.

- هر روز دور شکم را اندازه گیری کنید و در صورت افزایش دور شکم، مصرف نمک و مایعات را محدود کرده و به پزشک اطلاع دهید.

- الکل و داروهای محرک کبد (مثل استامینوفن) مصرف نکنید. اصول بهداشتی و جداسازی وسایل تهیه غذا را رعایت کنید.

- روابط جنسی بی خطر داشته باشید. (هنگام نزدیکی از کاندوم استفاده کنید)

- در صورت مسافرت طولانی، در خصوص تزریق واکسن هپاتیت با مراقبان بهداشتی، اقدامات لازم را انجام دهید.

- از قرار گرفتن در جاهای شلوغ و در معرض افراد مبتلا به آنفلوانزا و افراد تحت شیمی درمانی خودداری کنید.

- با تجویز آنتی اسیدها و ... ناراحتی معده و خطر خونریزی گوارشی شما کاهش می یابد.

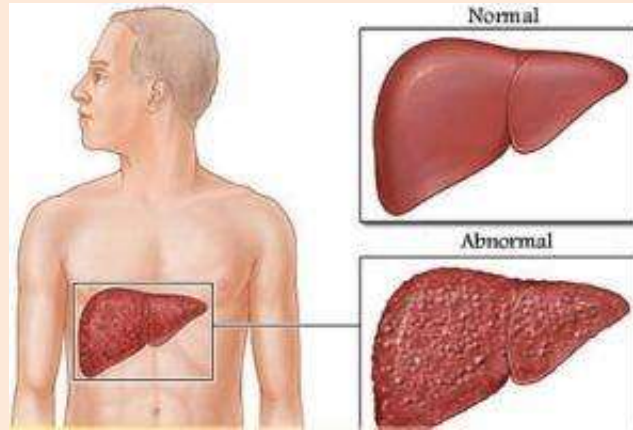
- ممکن است ویتامین ها و مکمل های تغذیه ای برای شما تجویز شود که فرایند التیام سلول های کبدی آسیب دیده را تسریع می کنند و وضعیت تغذیه ای عمومی شما را بهبود می بخشند.



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی در

سیروز کبدی



| شناسنامه پمفلت آموزشی | |
|-----------------------|------------------|
| موضوع | سیروز کبدی |
| تهیه کننده | واحد آموزش سلامت |
| تأیید کننده علمی | آقای دکتر فهیم |
| سمت | فوق تخصص گوارش |
| تاریخ تهیه | 1402 |
| کد پمفلت | PE -GI -06 |

منبع: برونر سوارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه

www.amin.mui.ac.ir نماید.

- با صلاحدید پزشک مصرف داروهای مدر (ادرار آور مانند پتاسیم: اسپرونولاکتون) می تواند میزان آسیت (آب آوردگی شکم) را در صورت وجود کاهش دهد .

- سایر داروها با نظر پزشک معالج و بیماری های زمینه ای دیگر تجویز می شوند.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- افزایش یا کاهش سریع وزن و افزایش اندازه دور شکم و افزایش ورم اندام های تحتانی یا زردی پوست

- خونریزی گوارشی و خونمردگی در نقاط مختلف بدن و تب

- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی