



نور شهریار

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

سیروز کبدی



*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. از صابون های محرک پوست استفاده نکنید.

*جهت کنترل خارش پوست، محیط را سرد نگه داشته و از لباس های نخی و گشاد استفاده کنید.

*مراقب افزایش وزن خود باشید و در صورت افزایش وزن بیش از دو کیلوگرم یا افزایش دور شکم به پزشک مراجعه کنید.

*به صورت منظم طبق دستور پزشک معالج جهت انجام آندوسکوپی مراجعه نمایید.



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 گردد.

رژیم غذایی و میوه و سبزیجات را طوری تنظیم کنید که دو یا سه بار دفع مدفوع نرم در روز داشته باشید.

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 *هرگونه استرس و فعالیت جسمانی را کاهش دهید.

*هرگز ناامید نشوید. خود ناامیدی باعث تشدید بسیاری از بیماری ها میشود.

*بیماری خود را از دیگران مخفی نسازید.

*ناخن های خود را مرتب کوتاه کنید.

*از صدمه، تزریق عضلانی زهر 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 گردد.

*از مصرف زیاد داروها حتی استامینوفن (بدون نظر پزشکپرهیز کنید) و از مصرف آسپرین خودداری کنید.

*داروهای تجویزی را مرتب مصرف کنید و سرخود مقدار داروی مصرفی را کم یا زیاد نکنید

تهیه و تنظیم: واحد آموزش
با هماهنگی دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی
پاییز ۱۴۰۱

سیروز کبدی

کبد بزرگترین عضو بدن بوده، که در خارج کردن یا خنثی کردن سموم از بدن، تولید عوامل دفاعی برای کنترل عفونت ها، خراج کردن میکربها و عفونت ها، تولید صفرا برای جذب چربیها سوخت و ساز بدن نقش اساسی دارد، در بیماری سیروز کبدی عملکرد طبیعی سلول های کبدی مختل شده و بافت های 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 B و C، بیماری های ارثی، انسداد مجاری صفراوی، داروهای، سموم، عفونت، بعضی بیماریهای متابولیک مثل دیابت، نارسائی قلبی ...

علائم بیماری

خستگی، ضعف، بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال بواسیر(همورهئید)، درد شکمی، کاهش وزن، ورم شکم و اندام ها، خونریزی و کبودی، یرقان، خارش،

روش تشخیص بیماری

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

دارودرمانی

درمان دارویی، رعایت رژیم غذایی و به کار گیری توصیه های پزشک معالج کمک کننده است.

نکات آموزشی

فعالیت

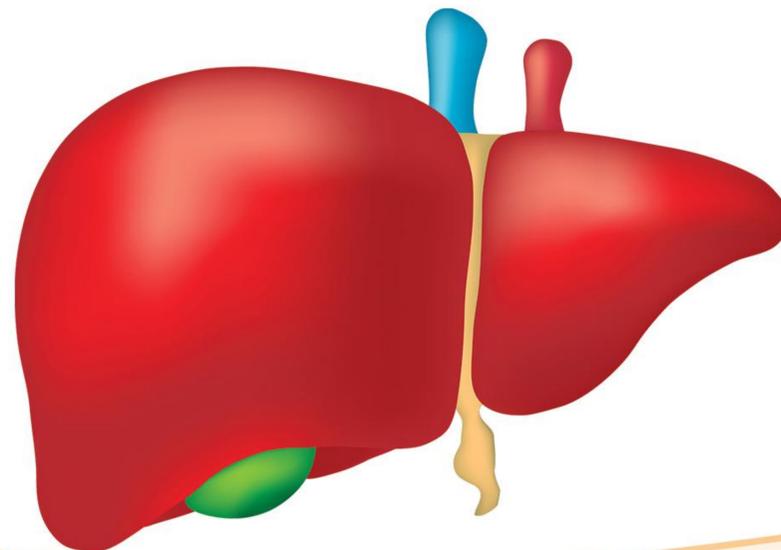
بیشتر استراحت کنید و در وضعیت نیمه نشسته قرار گیرید. در صورت استراحت طولانی در بستر مرتباً تغییر وضعیت دهید.

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 در فواصل فعالیت ها استراحت کنید.

علاوه بر خواب شبانه، روزانه ۴ ساعت استراحت کنید.



رژیم غذایی

از رژیم غذایی کم چرب، پرکربوهیدرات(نان، غلات ..) و پرکالری 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 فیبرهای غذایی مصرف کنید

از روغنهای گیاهی مایع مصرف کنید.

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 ازورم اندام ها مصرف نمک غذا را محدود کنید.

از خوردن غذاهای وانیل دار مثل بستنی و بیسکوئیت کرم دار و بعضی تنقلات مثل آجیل، بادام زمینی، گردو پرهیز گردد برای جبران کمبودهای 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.