



سیروز کبدی

نایب‌کننده: آقای دکتر حسینی آذر

فوق تخصص گوارش و کبد

تهیه کننده: آقای سلطانی

منبع: برونر سوارت. داخلی جراحی

سال تهیه: بهار ۱۴۰۳



- میوه و سبزیجات تازه بصورت روزانه مصرف شود.
- تعداد وعده های غذایی به ۴ تا ۷ بار در هر وعده باشد و وعده سبک عصرانه در رژیم غذایی استفاده کنید.

الکل و داروهای محرک کبد (استامینوفن) مصرف نکنید.
با تجویز آنتی اسیدها و ناراحتی معده و خطر خونریزی گوارشی شما کاهش می یابد.

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

از قرارگرفتن در جاهای شلوغ خودداری کنید.

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

افزایش یا کاهش سریع وزن و افزایش اندازه دور شکم و ورم اندام های تحتانی یا زردی پوست، خونریزی گوارشی و خونمردگی در نقاط مختلف بدن و تب

درخصوص رژیم غذایی با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
غذاها را در وعده های زیاد و حجم کم استفاده کنید.

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

روزانه حداقل ۶ الی ۸ لیوان مایعات بنوشید. مگر محدودیت مصرف مایعات داشته باشید.

فعالیت محدودیتی ندارد در صورت بروز تب، خونریزی با احتیاط عمل کنید.

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

پروتئین های گیاهی از قبیل سویا و یا مواد غذایی چون ماهی، گوشت مرغ و ماست در رژیم غذایی استفاده شود. البته می توان از گوشت قرمز به میزان یک تا دو بار در هفته نیز استفاده کرد.

مصرف غلات (برنج-گندم و ...) آزاد است. ولی در مصرف حبوبات زیاده روی نکنید .

سیروز کبدی چیست؟

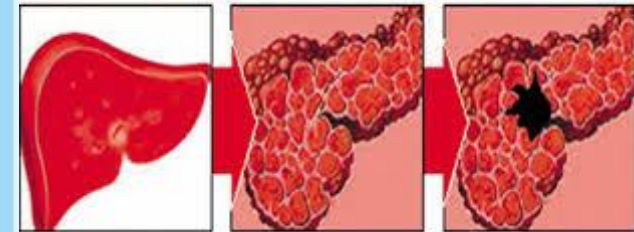
در حالت عادی کبد از سلولهای سالم تشکیل شده است. اما به دلایل مختلف زخمها جای بافت سالم را میگیرد که به این وضعیت سیروز کبدی می گویند.

هر بار که کبد در اثر عوامل مختلف مثل نوشیدن الکل یا عفونت آسیب می بینند سعی میکند خود را ترمیم کند که در این مرحله بافت اسکار تشکیل می شود. که به تدریج قسمتهای زیادی از کبد را درگیر و عملکرد آنرا مختل میکند. سیروز یک بیماری پیشرونده است اگر زود تشخیص داده شود میتوان از پیشرفت آن جلوگیری کرد.

علائم:

بی اشتها بی شدید- کاهش وزن- تجمع مایعات در شکم- خارش پوست - گیجی و خواب آلودگی
حالت تهوع- ادرار تیره رنگ - زرد شدن رنگ پوست- خستگی شدید- تورم پاها

سرطان کبد سیروز کبدی هپاتیت مزمن



عوارض سیروز کبدی:

فشار خون بالا، تورم شکم و پاها، خونریزی، سوء تغذیه، یرقان، بزرگ شدن طحال، عفونت، سرطان کبد

علل ابتلا به سیروز کبدی:

* مصرف بیش از حد الکل

* هپاتیت

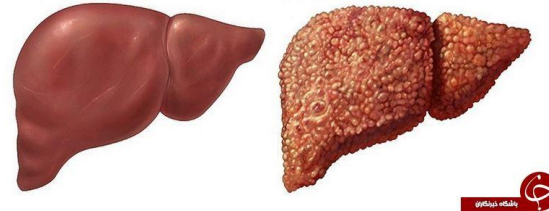
* اضافه وزن شدید

* عفونت ها

* داروها از جمله متوترکسات و ایزونیاژید

* سرطان مجرای صفراوی یا پانکراس

کبد مبتلا به سیروز کبد سالم



این بیماران بایستی مصرف نمک خود را بسیار محدود کنند. زیرا سدیم تمایل به نگه داشتن آب در بدن را دارد که به دنبال آن بیمار دچار عوارضی چون ادم و آسیت میشود. بنابراین باید مصرف نمک را بسیار محدود کنند.

غذاهایی که نباید مصرف شود:

بیسکوئیت، نان های شور، چیپس، پف فیل ماهی دودی، زیتون پرورده، زیتون شور ماکارونی با پنیر، کنسرو ها، سوسیس و کالباس و هات داگ و همه فست فود ها و غذاهای سوخاری ترشی شور و کره شور و میوه های خشک حاوی نمک و آجیل، پسته، تخمه، آب گازدار، آب گوجه فرنگی، سوپ های آماده و غذاهای کنسرو شده، مارگارین شور.