

4- سایر موارد آموزشی

- از هر گونه صدمه، تزییقات عضلانی و زیر جلدی، زور زدن هنگام دفع، عطسه و سرفه شدید، پاک کردن شدید بینی، استفاده از اشیای تیز و مصرف آسپرین خودداری کنید.
- در صورت نیاز به تزریق، روی محل به مدت 5 دقیقه فشار وارد نمایید.
- جهت جلوگیری از خونریزی از مسواک نرم و ریش تراش برقی استفاده کنید.
- آزمایش تست انعقادی خون را به طور منظم و زیر نظر پزشک انجام دهید.
- در صورت استراحت در بستر مکرراً تغییر وضعیت دهید.
- از مصرف صابون‌های محرک یا نوار چسب روی پوست خودداری نمایید.
- جهت کنترل خارش، محیط را سرد نگه داشته و از لباسهای گشاد و نخی استفاده کنید.
- از انجام فعالیت‌هایی که منجر به تعریق زیاد و افزایش دمای بدن می‌شوند، خودداری نمایید.
- در صورت لزوم از لوسیون‌های مرطوب کننده یا روغن زیتون استفاده نمایید.

- برای پیشگیری از عفونت موارد زیر را رعایت نمایید:

- شستن صحیح دستها، رعایت بهداشت فردی و اجتناب از تماس با افرادی که مبتلا به بیماری عفونی هستند.
- روزانه وزن خود را کنترل و ثبت نمایید و در صورت ایجاد تغییرات ناگهانی و افزایش وزن بیش از 2/2 کیلوگرم به پزشک گزارش نمایید.
- در صورت ایجاد علائم: گیجی، تحریک پذیری، خواب‌آلودگی، تغییرات در وزن و اندازه دور شکم، وجود خون در مدفوع و استفراغ بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.



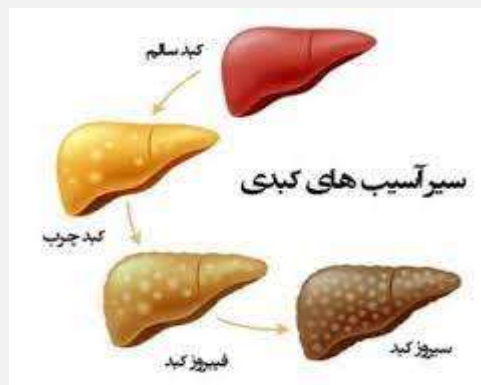
در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید



دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



آموزش به بیماران سیروز کبدی



کار گروه آموزشی به بیمار بخش داخلی
مورد نایید: مدیر گروه محترم داخلی

کد سند: EM-EP-68

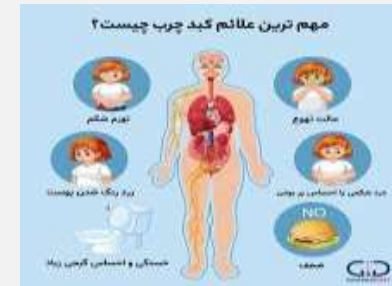
تاریخ تدوین: پاییز 1396

تاریخ بازنگری: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402

سیروز کبد

سیروز بیماری مزمنی است که با ایجاد تغییراتی در سلول‌های کبدی و جایگزینی بافت فیبروز منتشر به جای بافت طبیعی کبد مشخص می‌شود و بدین ترتیب ساختمان و عملکرد کبد دچار اختلال می‌شود.



1- فعالیت

– در ابتدا نیاز به استراحت در بستر می‌باشد. قرار گرفتن در وضعیت نیمه نشسته در بستر به تنفس شما کمک خواهد کرد.
– مرتباً تغییر وضعیت دهید.
– به تدریج فعالیت‌های معمولی خود را در حد تحمل شروع نمایید و به دنبال آن دوره‌های استراحت داشته باشید و از فعالیت زیاد و ایجاد خستگی اجتناب نمایید.

2- رژیم غذایی

– رژیم غذایی کم چربی، پر کربوهیدرات، پر کالری و پر پروتئین داشته باشید.
– مواد غذایی پر پروتئین شامل: گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات و غلات می‌باشد.

- A – مکمل‌های ویتامینی و مواد غذایی سرشار از ویتامین
 - B (هویج، ماهی، تخم‌مرغ، سبزیجات و...) ویتامین
 - C (سبزیجات و غلات)، ویتامین C (مرکبات، توت‌فرنگی و سبزیجات تازه)، ویتامین D (ماهی و روغن ماهی)، ویتامین
 - E (ماهی، روغن‌های گیاهی، آجیل و دانه‌ها)، ویتامین K (ماهی، اسفناج، کلم، کاهو و...) را مرتباً مصرف نمایید.
- از مواد غذایی حاوی اسید فولیک و آهن مثل: جگر، سبوس، حبوبات، عدس، سبزیجات برگ سبز و میوه‌ها به منظور رفع کم خونی استفاده نمایید.
- به منظور کاهش و یا پیشگیری از ادم و آسیت (آب آوردن شکم)، دریافت مایعات و غذاهای حاوی نمک را محدود نماید.
- از مصرف الکل، چای، قهوه، غذاهای سرخ‌کردنی، نوشابه‌های حاوی کافئین، ادویه‌جات، لبنیات پر چربی، روغن، کیک، شیرینی، کلوچه و شکلات اجتناب نماید.

– بهداشت دهان را رعایت نمایید.

– غذا را به مقدار کم و در دفعات زیاد و همچنین در محیطی آرام صرف نمایید.
– مایعات در حد کمتر استفاده شود.



3- دارو درمانی

آنتی‌اسید (مثل شربت آلومینیوم ام جی) را 1 تا 3 ساعت بعد از غذا و قبل از خواب همراه یک لیوان پر از آب مصرف کنید.
– در صورت تجویز داروی اسپیرونولاکتون از مصرف زیاد غذاهای سرشار از پتاسیم مثل موز، پرتقال، هلو و... اجتناب نمایید.
– در صورت تجویز مکمل‌های ویتامین C، K و ب کمپلکس آن را طبق دستور استفاده نمایید.
– از مصرف داروهای مسکن، آرام‌بخش و هر دارویی بدون نسخه پزشک اجتناب نمایید.