



آموزش بیمار

۱- نمایش هرم غذایی سپس تاکید به افزایش نیاز کالری به دلیل سوختگی (دو برابر فرد عادی) همچنین تشویق

بیماران سوختگی به خوردن و آشامیدن فراوان.

۲- تاکید به استفاده از مواد غذایی پرپروتئین مخصوصا پروتئین های حیوانی (به علت کیفیت بالا) مانند:

گوشت قرمز، ماکیان (مرغ و بوقلمون و ماهی)، میگو، مرغ، تخم مرغ، کره حیوانی، شیر و لبنیات (پنیر،

دوغ، ماست، کشک)

۳- نیاز به استفاده بیشتر از مایعات (آب، آبمیوه های طبیعی (مولتی ویتامین) شربت آبلیمو (ویتامین C) آب

گوجه فرنگی (بتاسیم بالا) (ژله)

۴- بدلیل طولانی شدن زمان بستری تاکید به استفاده از تنوع غذایی و تمام گروههای مواد غذایی (لبنیات،

گوشت و غلات و میوه و سبزیجات)

۵- استفاده از گروه متفرقه مواد غذایی:

انواع مغزها، بادام، پسته، گردو، و انواع بستی ها، فالوده، آب هویج بستنی، کیک ها مخصوصا کیکهای

خانگی، انواع حلوا، رنگینک، شله زرد، شیر برنج



رژیم غذایی بیماران پرفشاری خون با زخم های سوختگی

بیماری پرفشاری خون یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی در حال توسعه است که در صورت درمان نشدن منجر به بروز بیماری های قلبی عروقی می شود. از عوامل موثر در بروز پرفشاری خون می توان به استرس، چاقی، کم تحرکی، سوابق فامیلی، مصرف دخانیات، دریافت زیاد چربی اشباع و نمک از طریق رژیم غذایی اشاره کرد.

سوختگی فیزیکی از بیماری های پر استرسی است که می تواند فشار خون بیمار را بالا ببرد و یا بیمارانی با سابقه و زمینه فشار خون بالا دچار سوختگی شوند. در هر حالت رژیم غذایی در این بیماران پر کالری، پر پروتئین پریتاسیم می باشد ولی توصیه های زیر برای جلوگیری از افزایش فشار خون در رژیم غذایی باید رعایت گردد.

◇ مصرف غذاهای شور، گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی، آجیل شور، و نظایر آن کاهش یابد.

◇ با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان پرفشاری خون در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت و موز منابع خوبی از پتاسیم هستند.

◇ دریافت مقادیر مناسبی از منیزیم (به عنوان گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزیها با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار توصیه می شود.

◇ عنصر کلسیم نیز در کاهش فشار خون نقش دارد که از طریق مصرف شیر و فراورده های لبنی کم چرب تامین می گردد.

◇ به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون مصرف سبزی و میوه ها در میان وعده الزامی است.

◇ چربی در رژیم بایستی محدود گردد بنابراین روغن های حیوانی مانند پی و کره کمتر مصرف شود و جایگزین از روغن های گیاهی مانند آفتابگردان، کالاندولا، ذرت استفاده شود.

◇ محدود کردن سدیم، بنابراین استفاده از نمک در پخت غذا و نمک سفره محدود و نمکدان سر سفره استفاده نشود.

◇ بجای مصرف چیپس از مغزها، ماست کم چرب و سبزی های خام استفاده شود.

◇ ماهی هایی مانند قزل آلا، ساردین منبع غنی امگا ۳، کلسیم، منیزیم، هستند که باید در برنامه غذایی منظور گردد.

◇ مصرف روزانه ۸ تا ۷ واحد از گروه غلات بدلیل داشتن کربوهیدرات و غیره

- ◇ مصرف روزانه ۴ تا ۵ واحد گروه سبزی ها منابع غنی از منیزیم ، پتاسیم فیبر
- ◇ مصرف روزانه ۲ تا ۳ واحد گروه شیر، لبنیات کم چرب ، منابع غذایی از کلسیم ، پروتئین ، منیزیم ، پتاسیم
- ◇ مصرف روزانه ۴ واحد گوشت سفید یا قرمز منابع خوب پروتئین و منیزیم
- ◇ مصرف هفتگی ۵ تا ۶ واحد از غلات منابع خوب تمامی املاح

تهیه کنندگان :

- ل. ترا بیان
- ز. ولی پور



رژیم غذایی بیماران دیابتی با زخم های سوختگی

آسیب های وارده ناشی از حوادث ، استرس ایجاد می کند . سوختگی جزء استرس های شدید محسوب می شود وارد شدن هر استرسی به بیمار دیابتی قند خون را بالا می برد . مخصوصا در سوختگی های عمیق و گسترده در این بیماران کنترل قند خون به هم می خورد و مصرف داروهای دریافتی بیشتر می شود .

به عنوان نمونه اگر بیمار با دارو قند خون را کنترل کرده لازم است از انسولین استفاده کند و در صورتی انسولین تزریق می کرده ، دوز انسولین را بالا ببرد . مواقعی که قند خون بالاست تعادل عمومی بدن به هم می خورد و ترمیم پوست نیز به سختی صورت می گیرد. در این مواقع معمولا عفونت نیز به سوختگی افزوده می شود .

درمان سوختگی در دیابت ۱ و ۲ یکسان است و تفاوت چندانی ندارد اما در بیماران که دچار درگیری عروق هستند و اختلال در خون رسانی دارند عروق نیز دچار تنگی است . به چشم و کلیه و یا قلب و عروق آسیب وارد شده ، ترمیم پوست به دشواری صورت می گیرد . و یا اصلا ترمیم نمی شود و حتی ممکن است به قطع عضو بیانجامد .

بیماران دیابتی دچار سوختگی لازم است مایعات بیشتری مصرف کنند زیرا قند موجود در ادرار با مقدار زیاد ادرار دفع می شود . و بدن آب زیادی از دست می دهد . کلیه ها نیز میزان زیادی املاح مانند سدیم و پتاسیم را با آب دفع می کنند و تعادل سدیم و پتاسیم از حد طبیعی خارج می شود . مصرف مواد پروتئینی و ویتامینی نیز به ترمیم سریع تر کمک می کند .

توزیع کالری در طول روز در این بیماران اهمیت دارد ۶ وعده غذا برای این بیماران منظور می گردد . استفاده از میان وعده ها برای جلوگیری از افت قند خون الزامی می باشد . حتما قبل از خواب نیز از یک میان وعده سبک مانند پنیر + گردو + یک کف دست نان یا دو عدد بیسکویت ساقه طلائی استفاده شود .

تاکید می شود از فیبر ها به میزان زیادی استفاده شود مانند اضافه کردن سیوس برنج به چلوی مصرفی ، سالاد کاهو + کلم + قارچ و

◆ ساعت سرو غذا در بیمارانی که از انسولین استفاده می کنند از اهمیت بالای برخوردار می باشد تا کنترل قند خون به هم نخورد .

◆ مکمل ها شامل : ویتامین C ، مولتی مینرال ، گلوتامین ، زینک سولفات و کلسیم D می باشد .

تهیه کنندگان :

- ل. ترایان

- ز. ولی پور



نوع رژیم غذایی در اطفال

به طور کلی کودکان ترجیح می دهند غذا های ساده تر مصرف کنند . از غذاهای خانواده در حجم کمتر می توان به آنها داد . کودکان کمتر از ۶ سال به غذاهایی که رایحه و طعم کمتری دارند علاقه بیشتری نشان می دهند . به خاطر اینکه معده کودک کوچک است ، بهتر است وعده های غذای او را زیاد و حجم هر وعده را کاهش می دهیم و از میان وعده ها استفاده کنیم .

میوه ، پنیر ، بیسکویت ، غلات خشک ، آبمیوه و شیر انرژی و مواد مغذی مورد نیاز را تامین می کنند .

کودکان ۶-۲ ساله اغلب میوه جات و سبزیجات خام را به پخته ترجیح می دهند . در تغذیه کودکان باید از غذاهای متنوع استفاده کرد ، چون در آینده باعث می شود که همه نوع غذا را بپذیرد .

برای ایجاد و تنوع می توان میوه جات و سبزیجات را به غلات کودکان اضافه کرد . این مسئله خیلی مهم است که در تغذیه کودک فقط از چند غذای خاص استفاده نشده و غذاها متنوعی به او داده شود . کودکان بزرگتر معمولاً غذا های ناشناخته را در ابتدا نمی پذیرند ولی اگر والدین در مقادیر کم بدون اصرار مجدد آن غذا را به کودک بدهند ، او نیز با آن آشنا شده و غذا را می پذیرد .

آب میوه ها نباید جایگزین غذاهای پر انرژی مغذی شود . در صورت مصرف مقادیر زیاد آب میوه ها ، کودک دچار تاخیر رشد می شود .

◆ اندازه سروینگ غذا

اندازه هر سروینگ غذای کودک از اهمیت ویژه ای برخوردار است . در یک سالگی کودک یک سوم تا نصف غذای یک فرد بزرگسال را مصرف می کند . تا زمانی که کودک به ۳ سالگی می رسد ، این مقدار به نصف فرد بزرگسال رسیده و در ۶ سالگی دو سوم می شود .

به کودک نباید بیش از حد غذا داد ، بلکه باید در حدی باشد که برای سن او مناسب است . یک قاشق غذا خوری (اما نه کاملاً پر) از هر غذا برای هر سال زندگی راهنمای خوبی است . خوردن مقدار غذایی کمتر از آنچه والدین انتظار دارند ، باعث می شود کودکان با موفقیت و شادی غذا بخورند ، اگر کودک سیر نشد به او غذای اضافی داده شود .

◆ تغذیه اجباری

کودک را نباید مجبور به غذا خوردن کرد ، در عوض ، علت امتناع او از غذا خوردن باید مشخص شود . از علل آن می توان فعالیت کم کودک و عدم گرسنگی و یا خشکی ناشی از فعالیت زیاد را ذکر کرد . برای پیشگیری از خوردن بیش از حد یا کم خوردن کودک ، والدین باید به علائم سیری و گرسنگی کودک توجه کنند . کودکی که میان وعده دریافت کرده باشد و یا قبل از غذا (طی ۹۰ دقیقه) شیر خورده باشد ، اشتهاى غذا خوردن ندارد . والدینی که به کودک اجازه می دهند تا خودش غذا بخورد به نیاز کودک برای تغذیه مستقل پاسخ می دهند و همچنین به او اجازه می دهند تا بدون هیچگونه فشاری در زمینه رعایت تمیزی و یا مقدار غذا ، غذا بخورد .

اگر کودک از غذا خوردن امتناع کرد ، خانواده باید بدون هیچ توجهی به کودک به غذا خوردن خود ادامه داده و و بشقاب او را بردارند این روش برای والدین خیلی سخت تر از کودک است در وعده بعدی ، کودک آنقدر گرسنه است که با خانواده غذا خواهد خورد .

◆ راهکارهای افزایش اشتها در کودکان

- اطمینان از دریافت روزانه میوه ها ، در غیر این صورت دریافت ویتامین ها به صورت مکمل خوراکی انجام می گیرد
- برطرف شدن کمبود ریز مغذی هایی نظیر آهن و روی بدن
- اطمینان از عملکرد صحیح سیستم گوارشی کودک
- استفاده از ظروف رنگی برای سرو غذای کودک
- قرار گیری کودک در محیطی با پخش کارتون و موزیک شاد کودکانه به هنگام سرو غذا
- چیدمان غذا مطابق با سلیقه کودک (که کودک را به خود جذب کند) .

◆ تغذیه در کودکان با سوختگی :

تغذیه در کودکان همانند بزرگسالان با سوختگی بایستی بصورت پر کالری و پر پروتئین باشد از منابع غذایی پروتئینی می توان به انواع گوشت ها (گوشت قرمز ، ماکیان ، ماهی ، میگو) تخم مرغ ، شیرو لبنیات اشاره کرد راه های افزایش کالری به صورت مصرف ۳ میان وعده علاوه به وعده های اصلی غذا می باشد که می توان به صورت گنجانده شدن بستنی ، شیر کاکائو ، آب میوه طبیعی ، مغزجات ، نان و پنیر و گردو و باشد .

تهیه کنندگان :

- ل. تراپیان
- ز. ولی پور



هیپر لیپیدمی (چربی خون بالا)

به افزایش کلسترول و یا تری گلیسرید خون اطلاق می شود . که می تواند عوارض بالینی متفاوتی از جمله تصلب شرایین ، التهاب لوزالمعده و غیره داشته باشد . عوامل زیادی بر روی میزان کلسترول خون اثر می گذارد مانند :

سن ، رژیم غذایی پر چرب به خصوص حاوی اسید های چرب اشباع ترانس و کلسترول ، ژنتیک ، قرص های ضد بارداری ، وزن بدن ، میزان فعالیت فیزیکی ، چاقی ، دیابت و غیره

◆ کلسترول :

کلسترول که تنها در منابع حیوانی یافت می شود در بدن دارای عملکرد هایی نظیر پیش ساز هورمون و اسید های صفراوی می باشد .

افزایش دریافت کلسترول میزان کلسترول بد (LDL) را کمی افزایش می دهد ولی افزایش کلسترول غذایی منجر به کاهش تولید آن از کبد نیز می شود و در نتیجه دریافت کلسترول از طریق رژیم غذایی تنها عامل موثر در میزان کلسترول خون نیست .

◆ غذای پر کلسترول :

جگر ، دل ، قلوه ، مغز ، زرده تخم مرغ ، لبنیات پر چرب ، گوشت های پر چرب ، کله پاچه ، گوشت های چرخی ، آب گوشت و

◆ چربی های اشباع غذایی :

در دمای اتاق جامد بوده و در منابع حیوانی موجودند و موجب افزایش LDL خون و در نتیجه افزایش تصلب شرایین می شود .

همانند : کره ، خامه ، چربی موجود در گوشت قرمز و پنیر

◇ چربی های غیر اشباع :

چربی های غیر اشباع که در غذاهای دریایی و منابع گیاهی یافت می شوند در دمای اتاق مایع بوده و باعث کاهش کلسترول بد LDL خون می شوند .

امگا ۳ ، امگا ۶ ، امگا ۹ از معروفترین چربی های غیر اشباع هستند .

روغن های ذرت ، آفتاب گردان ، کلرنگ ، پنبه دانه و روغن سویا حاوی امگا ۶ هستند .

روغن ماهی منبع غنی امگا ۳ می باشد که باعث کاهش فشار خون ، تری گلیسیرید و تجمع پلاکت ها می گردد .

مطالعات نشان داده اند که در بیماری که در طول هفته که حد اقل یک هفته از روغن ماهی حاوی امگا ۳

استفاده می کنند بروز سگته قلبی پایین تر است .

کپسول روغن ماهی به عنوان درمان مکمل در بیماری که چربی خون شدیدی دارند مفید است .

ماهی هایی که مقادیر بالایی از امگا ۳ دارند عبارتند از :

ماهی ساردین ، کلیکا ، خالمخالی ، شاه ماهی ، آزاد ، تن

منابع گیاهی روغن امگا ۳ شامل : گردو ، جوانه گندم ، کلزا (کانولا) ، بزرک و دانه کتان است . روغن کانولا و

زیتون بالاترین درصد از امگا ۹ را دارا هستند .

مطالعات نشان داده اند رژیم مدیترانه ایی که غنی از امگا ۹ می باشد با بروز پایین بیماری قلبی - عروقی

ارتباط دارد . با مصرف این نوع چربی می توان کلسترول خوب خون (HDL) را در سطح مطلوب حفظ شود .

◇ اسید های چرب ترانس :

مصرف این نوع اسید های چرب باعث ساخته شدن کلسترول بر (HDL) در کبد را به شدت بالا بوده و باعث

عوارض منفی چون بیماری قلبی - عروقی می شود . بنابراین توصیه به کاهش مصرف آن تا جایی که ممکن

است می شود .

برای پرهیز از مصرف آن :

- برچسب های غذایی را چک کنید .
- از مصرف غذاهای فرایند شده حاوی روغن جامد هیدروژنه از جمله انواع کیک کلوچه و شیرینی جات پرهیز کنید
- تا جایی که ممکن است چربی های زائد انواع گوشت به ویژه گوشت قرمز گوسفندی قبل از مصرف جدا شود .
- از انواع شیر کم چرب (کمتر از ۳ درصد چربی) استفاده شود .

◇ سوختگی و چربی خون بالا :

بطور کلی رژیم غذایی بیماران سوختگی پر کالری و پر پروتئین می باشد در بیمارانی که علاوه بر سوختگی دارای چربی خون بالایی هستند بایستی به نکات زیر توجه فرمایند :

- کاهش مصرف چربی های اشباع و کلسترول غذایی
- مصرف فیبر ها (فیبر محلول) را افزایش دهید (فیبر محلول : جو دوسر ، برخی میوه ها (سیب و گلابی) و سبزی ها مانند کلم و هویج ، نخود و لوبیای خشک شده)
- فعالیت جسمانی متوسط (پیاده روی روزانه حداقل ۳ دقیقه و به تدریج افزایش یابد)
- اگر دچار اضافه وزن یا چاقی هستید تعدیل وزن به کاهش کلسترول بد خون (HDL) کمک می کند .
- برای کاستن از میزان خطر پذیری در برابر بیماری قلبی یا نگه داشتن آن ، برطرف کردن هر عامل خطر ساز دیگری همچون فشار خون بالا یا سیگار بسیار مهم است .

تهیه کنندگان :

- ل . ترا بیان
- ز . ولی پور