



تغذیه در بیماران سوختگی

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/BURN -KH-01-05

محدودیت های غذایی در سوختگی

افزایش قند خون در بیماران سوختگی می تواند منجر ضعیف شدن سیستم ایمنی شود که خود احتمال خطر عفونت را بالایی برد، همچنین می تواند باعث کاهش وضعف جریان خون به زخم ها شود که طبعا ترمیم را با اختلال مواجه کرده، بر این اساس توجه و کنترل قند خون امری حیاتی خواهد بود. از این جهت از مصرف مواد غذایی حاوی مقادیر بالا قند ساده مانند نوشیدنی های صنعتی (آبمیوه ها و نوشابه ها)، شیرینی ها و پرخوری خودداری نمایید. به دلیل بالا بودن استرس و متابولیسم بدن توصیه ی تاکید بر عدم مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های تحریک کننده و استرس زا می شود، مانند: شکر، شیرین کننده های مصنوعی، نوشیدنی های حاوی کافئین مثل قهوه و نوشابه ها، غذاهای شور و پرنمک، فست فود و غذاهای فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس

ریزمغذی ها در سوختگی

در سوختگی به دلیل استرس وارده به بدن وازبین رفتن پوست نیاز به آنتی اکسیدان ها و ضدالتهاب ها از جمله ویتامین های **A** و **C** و **D**، آمگا ۳، آهن، مس، روی و سلنیوم افزایش می یابد. تامین این موارد به مقدار کافی، جهت بهبود و تقویت سیستم ایمنی و به دنبال آن جلوگیری و کنترل عفونت بسیار موثر است. از جمله ی منابع غنی از ریزمغذی های مورد نیاز می توان به موارد زیر اشاره نمود: مرکبات، گوجه فرنگی، سیب زمینی، جگر، هویج، ماهی، تخم مرغ، تخم کتان، دانه ی چیا، گردو، اسفناج، گوشت قرمز، تخم کدو، انجیر، خرما، بادام، عدس، قارچ، موز، برنج قهوه ای



سوختگی

یکی از رایجترین آسیب های جسمی است که احتمال بروز آن، چه در خانه و چه بیرون، به شکل حاد وجود دارد. سوختگی با آسیب شدید پوستی مشخص میشود که باعث از بین رفتن سلول های پوستی می شود. درجه سوختگی بر اساس میزان آسیب به پوست تعیین می شود. به این ترتیب سوختگی درجه یک جزئیترین و درجه سه شدیدترین آنهاست. سوختگیهای جدی برای جلوگیری از ایجاد عوارض و مرگ و میر، نیاز به مراقبتهای فوری پزشکی دارد اهمیت تغذیه در سوختگی تغذیه در بیماران سوختگی بسیار مهم می باشد و باعث تسریع در بهبود زخم سوختگی میگردد. تغذیه مناسب میتواند از مرگ و میر ناشی از سوختگی جلوگیری کرده، برای کنترل التهاب مفید واقع گردد، ترمیم زخمها را تسریع و تسهیل کند و مانع از پیشروی عفونت شود

نیازهای تغذیه ای در بیماران سوختگی

بیماران سوختگی به دلیل شرایط حاد و خاصی که با آن مواجه هستند نیازهای بخصوصی خواهند داشت،

نیاز به کالری در بیماران سوختگی به میزان قابل توجهی افزایش می یابد به طوری که گاهی این مقدار به دو برابر میزان انرژی پایه ی مورد نیاز روزانه یک فرد نیز می رسد. دلیل عمده ی این موضوع بازسازی و ترمیم بافت های آسیب دیده یک فرد است.

برای ترمیم بافت های از دست رفته در اثر سوختگی یکی از موارد ضروری، تامین پروتئین مناسب و کافی برای بیمار است. جهت کنترل التهاب و استرس وارده به بدن، تامین ریزمغذی ها از جمله آنتی اکسیدان های قوی و ضد التهاب ها می تواند در روند بهبود بسیار مفید باشد.

از وظایف اصلی پوست، حفظ رطوبت بدن و کنترل دمای بدن می باشد که این مهم در اثر آسیب به پوست دچار اختلال شده و از طریق سطح آسیب دیده مقدار قابل توجهی از مایعات بدن از دست رفته و نیاز به دریافت آن افزایش می یابد. از عارضه های معمول سوختگی کاهش اشتها بیمار در روزهای ابتدایی بوده، که جهت کنترل بهبود آن اقدامات زیر می تواند کمک کننده باشد:

از نوشیدن آب و مایعات بدون فاصله پیش از غذا خودداری کنید. مصرف میوه ها به دلیل غنی بودن از ویتامین ها می تواند در بهبود اشتها موثر باشد. وعده های غذایی خود را کوچک کرده و در مقابل بر تعداد آن بیفزایید. در کنار غذا از دورچین های خوش طعم و مورد علاقه تان استفاده کنید، مانند: ماست، لیمو، سبزیجات و... منابع غذایی غنی از پروتئین به دلیل افزایش نیاز قابل توجه بیمار سوختگی به دریافت پروتئین، توصیه می شود مواد غذایی با مقدار پروتئین بالا و مفید در رژیم غذایی به مقدار کافی در نظر گرفته شود. که از جمله این منابع می توان به گوشت قرمز بدون چربی، گوشت سفید (مرغ و ماهی)، حبوبات، لوبیا، عدس، سوبا، لبنیات (شیر، ماست، پنیر و...)، سفیده ی تخم مرغ، آجیل ها، مغزها، دانه ها و... اشاره نمود

