



بسمه تعالی

رژیم غذایی در بیماران سوختگی



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تهیه کننده:

مرضیه ایمانی / کارشناس ارشد پرستاری مراقبتهای ویژه

تاریخ تولید: ۱۰/۰۶/۹۵ / تاریخ بازنگری: ۲۰/۰۱/۹۸

کد: ۸-۸

*مصرف روزانه ۸ تا ۷ واحد از گروه غلات بدلیل داشتن

کربو هیدرات 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

منبع: Krauses food and the nutrition care process 2016

*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 .

*جای مصرف چپیس 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 .



رژیم غذایی در سوختگی

- *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
- *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)
- *نیاز به استفاده بیشتر از مایعات (آب، آبمیوه های طبیعی (مولتی ویتامین) شربت آلبیمو (ویتامین C) آب گوجه فرنگی (پتاسیم بالا) ژله)
- *بدلیل طولانی شدن زمان بستری تاکید به استفاده از تنوع غذایی و تمام گروههای مواد غذایی (لبنیات، گوشت و غلات و میوه و سبزیجات)
- *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
- *بیماری پرفشاری خون یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی درحال توسعه است که درصورت 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.

رژیم غذایی بیماران پرفشاری خون با زخم های سوختگی

- *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، پرپروتئین پرپتاسیم می باشد و لی 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، راکر ها، 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 پر فشاری 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 مقدر 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 فراوردهای 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.