



۱۴۵

راهنمای آموزشی بیماران مشکلات تغذیه ای و راه حل های آن در بیماران دچار آسیب نخاعی

زیر نظر:

دکتر محسن نعمتی

متخصص تغذیه

تهیه کننده:

مرکز ضایعات نخاعی جانبازان

تقدیم به جانبازان عزیز آسیب نخاعی:

جلوه های جاودانه صبوری و ایثار

اضافه وزن و چاقی

چاقی یک مشکل عمومی در تمام دنیا است. در حال حاضر کشورهای در حال توسعه از جمله ایران نیز با مشکل اضافه وزن و چاقی روبرو هستند. چاقی را یک بیماری ناشی از سبک زندگی جدید می‌دانند و این در حالی است که تغذیه فقط یکی از عوامل موثر بر سبک زندگیست. در درجه اول شما باید هر قدر می‌توانید فعالیت بدنی داشته باشید، با توجه به این که نمی‌توانید از اندام‌های تحتانی استفاده کنید، بنابراین بهتر است ورزش‌هایی را انتخاب کنید که در آنها از اندام‌های فوقانی و کمر استفاده می‌شود.



ضایعه‌ی نخاعی و آسیب اندام‌های تحتانی نباید باعث شود که خود را از فعالیت فیزیکی محروم کنید. زیرا حتی حرکت دادن ویلچر در خیابان هم



نوعی فعالیت فیزیکی محسوب می شود. تغذیه ای مناسب برای افراد نخاعی که می خواهند به اضافه وزن و چاقی دچار نشوند شامل موارد ذیل است:

۱- تغذیه مناسب

- از لبنیات کم چرب استفاده کنید. پنیرهای سفید بسته بندی شده موجود در بازار معمولاً کم چرب هستند. شیر یارانه ای حدود ۲/۵ درصد چربی دارد. اگر می توانید بهتر است از شیر ۱ تا ۱/۵ درصد و همچنین ماست کم چرب استفاده کنید.



- حتی الامکان از غذاهای سرخ کردنی و غذاهایی که پر از روغن هستند مانند سیب زمینی سرخ کرده، انواع ته دیگ، انواع کتلت و کوکو پرهیز کنید.

- در همه‌ی وعده‌های غذایی‌تان از سبزیجات مثل: خیار، گوجه‌فرنگی، هویج، کاهو، کلم، انواع سبزی خوردن، فلفل دلمه‌ای، فلفل سبز و... استفاده کنید.
- تصور نکنید روغن مایع بدون انرژی است و باعث چاقی نمی‌شود. همه‌ی روغن‌ها در صورتی که زیاد مصرف شوند باعث اضافه وزن می‌شوند.
- در میان وعده‌ها از میوه‌جات استفاده کنید.
- مصرف مواد غذایی پر انرژی ولی کم ارزش مانند چیپس، پفک، کیک، دونات، بیسکویت، شکلات، شیرینی و ... را حتی الامکان کاهش داده و مصرف آنها را تنها محدود به میهمانی‌ها کنید.



- از حبوبات مثل عدس، لوبیا، نخود و ماش بیشتر استفاده کنید و حتی گاهی اوقات آن ها را جایگزین گوشت قرمز نمایید.



- مصرف گوشت سفید مثل مرغ و ماهی را به جای گوشت قرمز افزایش دهید.



- مصرف سس مایونز، کره، خامه و محصولات چرب را محدودتر کنید.



۲- یبوست

- به عنوان اولین قدم، صبح که از خواب بیدار می‌شوید با مصرف یک لیوان آب گرم و یا شیر داغ، دستگاه گوارش (روده‌ها) را برای اجابت مزاج تحریک کنید.
- مصرف میوه‌جات و سبزیجات را در برنامه‌ی ثابت غذایی خود (۵ بار در روز) قرار دهید. مصرف کافی الیاف یا فیبرهای غذایی که از طریق مصرف ۵ بار در ۲۴ ساعت میوه و سبزی به دست می‌آید، مهم هستند.



- نوشیدن مایعات کافی در پیشگیری از یبوست بسیار موثر است. حدود ۸ تا ۱۰ لیوان (مجموع مایعات دریافتی شامل چای، آب، دوغ، سوپ) در ۲۴ ساعت توصیه می شود.



- بهداشت منظم روده ها نیز از یبوست جلوگیری می کند. (هیچگاه اجابت مزاج را به تاخیر نیندازید).
- استراحت کافی و آرامش نیز از یبوست جلوگیری می کند.
- مصرف یک قاشق مرباخوری روغن زیتون با سالاد را در برنامه ی غذایی خود قرار دهید.
- در صورتی که یبوست با روش های فوق درمان نشد، می توانید از ملین های گیاهی مثل پودر پسیلیوم استفاده کنید. هر قاشق چای خوری از این پودر را با یک لیوان آب میل کنید. روزانه می توانید ۱ تا ۴ قاشق

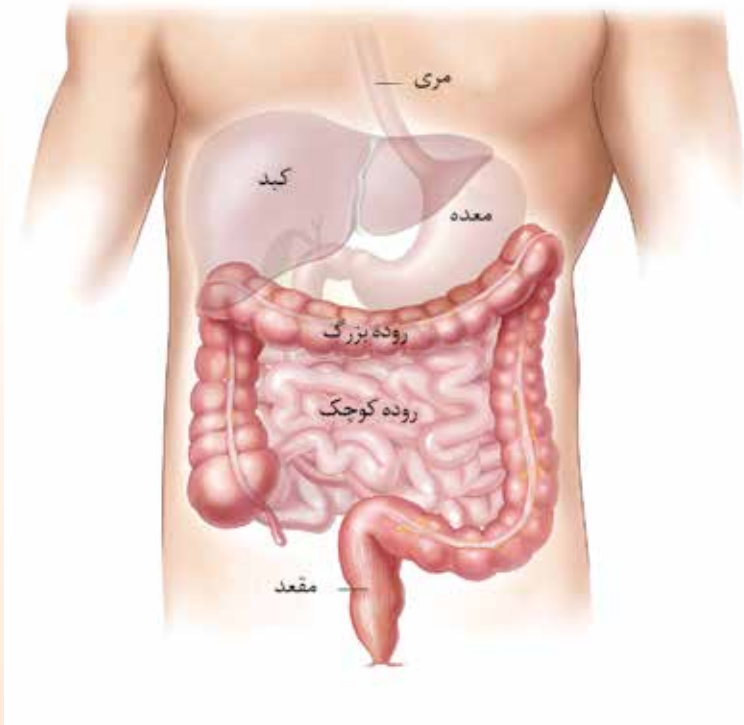
چای خوری از پودر پسیلیوم را میل کنید. لازم است هنگام استفاده از این پودر آب فراوان بنوشید.

- فعالیت (با اندام هائی که قادر به حرکت آنها هستید) از عوامل موثر در پیشگیری از یبوست به شمار می آید.
- در صورتی که با اجرای توصیه‌ی فوق باز هم یبوست شما درمان نگردد، با متخصص داخلی مشورت کنید.



۳- نفخ

- برای پیشگیری و کاهش نفخ به نکات زیر توجه بیشتری مبذول نمایید:
- تا جایی که می‌توانید در غیر ساعات اداری و رسمی فعالیت فیزیکی داشته باشید.
 - غذاهایی که باعث ایجاد نفخ بیشتری می‌شوند مثل حبوبات، کلم، بادمجان، سویا، مغزها، جو را شناسایی کنید. مصرف آن‌ها را کاهش دهید. برای کاهش نفخ ناشی از حبوبات پیشنهاد می‌شود که این مواد را شب قبل از پختن چند بار در آب خیسانده و آب آن را دور بریزید.



- در بین سبزیجات و میوه‌جات، کلم و انجیر نفخ بیشتری ایجاد می‌کنند.
- در هنگام خوردن غذا سعی کنید آهسته و با آرامش غذا میل نمایید. بعد از هر لقمه‌ی غذا قاشق و چنگال خود را به روی سفره بگذارید و بعد از اتمام جویدن کامل غذا، لقمه‌ی بعدی را آماده کنید. در بین غذا خوردن صحبت نکنید. هنگام خوردن غذا آب ننوشید.
- در صورتی که با توصیه‌های فوق نفخ شما برطرف نگردد، می‌توانید از داروهای گیاهی مثل زیره استفاده کنید. در موارد خیلی شدید که داروهای گیاهی هم اثر نکرد، با مراجعه به پزشک متخصص داخلی از دارو استفاده کنید.

۴- زخم بستر

علت:

- فشار ناشی از اضافه وزن
- کمبودهای ویتامینی و عناصری مثل روی

راه حل:

- کاهش وزن
- مصرف کافی پروتئین
- بر طرف کردن کمبودهای ویتامینی



۵- اصول تغذیه صحیح برای افراد قطع نخاعی

مهم ترین نکات تغذیه ای که عزیزان دچار آسیب نخاعی باید به آن ها توجه کنند عبارتند از:

- ۱- حفظ و نگهداری وزن در حد طبیعی بسیار اهمیت دارد و می تواند فرد مبتلا به آسیب نخاعی را از بیشتر بیماریهای ناتوان کننده مثل چاقی، بیماریهای قلبی، افزایش فشار خون و چربی های خون حفظ نماید.



- ۲- وعده های غذایی منظم، اصل تغذیه ای مهمی به شمار می رود. توصیه می شود از ریزه خواری پرهیز نمائید.

- ۳- مصرف فراوان مواد نشاسته ای و قندی تصفیه شده مثل قند و شکر، کیک و شیرینی ها و نان های سفید برای سلامتی افراد نخاعی مناسب نیست. بالعکس مواد نشاسته ای و قندی طبیعی مثل نان های

سبوس‌دار، میوه‌جات و سبزیجات برای بدن و دستگاه گوارش بسیار سودمندترند. بنابراین از مواد قندی ساده مثل قند و شکر کمتر استفاده نمائید. رعایت این موارد می‌تواند شما را از اضافه وزن و چاقی نیز حفظ نماید.

۴- امکان حفظ سلامتی و طول عمر با حذف میوه‌جات و سبزیجات وجود ندارد. از آنجایی که این مواد غذایی و نعمت‌های الهی سرشار از ویتامین‌ها و مواد ضدسرطانی‌اند، مصرف آنها تضمین‌کننده اجتناب از خطرات بسیاری از جمله سرطان‌ها می‌باشند. بنابراین طوری برنامه‌ریزی نمائید تا ۵ بار در روز از انواع سبزیجات و میوه‌جات استفاده کنید.

۵- روغن‌های نباتی جامد برای حفظ سلامت قلب شما خوب نیستند لذا باید مصرف آنها را حذف و به جای آنها روغن مایع مخصوص سرخ کردنی را در حد متعادل جایگزین نمایید. جایگزینی روغن‌های گیاهی خالص مثل زیتون به جای روغن‌های حیوانی موجود در گوشت‌ها و لبنیات پر چرب و روغن زرد و دنبه، تضمین‌کننده سلامت قلب و پیشگیری‌کننده از مرگ ناگهانی است.

۶- مصرف کمتر قند و شکر و محصولات غذایی دارای شکر مثل نوشابه‌ها، آب میوه‌های آماده، کیک و شیرینی‌ها، مربا، زولبیا و بامیه می‌تواند بدن شما را از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها حفظ کند.

۷- نمک ماده‌ای است که بدن انسان برای فعالیت طبیعی خود به آن نیاز دارد، اما مصرف عادت‌های غذاهای شور و به خصوص استفاده فراوان





از نمک در سر سفره به مدت طولانی، فشار خون طبیعی را بالا برده و خطر سگته‌های قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد. توصیه می‌شود در حد امکان از غذاهای بیرون منزل که معمولاً پر نمک‌تر می‌باشند کمتر استفاده نمایید. همچنین حذف نمکدان از سر سفره می‌تواند مصرف نمک را تا حد قابل قبولی کم کند؛ البته چون مصرف اندکی نمک در شروع و انتهای غذا مستحب است، می‌توان مقدار خیلی کم نمک را سر سفره قرار داد و با نوک انگشت به مقدار کم میل نمود.

۸- مصرف ماهی و به خصوص ماهی‌هایی مثل قزل آلا که دارای روغن امگا ۳ هستند، خطر مرگ ناگهانی را کم می‌کند.



۹- شاه کلید حفظ سلامتی افراد نخاعی، فعالیت بدنی است. فعالیت بدنی سبب حفظ وزن بدن در حد طبیعی می‌شود که نخستین گام در حفظ سلامتی است. بی‌حرکی سرآغاز تحلیل تدریجی بدن انسان

است، بنابراین توصیه می‌شود تا می‌توانید از ماهیچه‌هایی که دارید استفاده کنید. لازم است انواعی از فعالیت را برای خود در نظر بگیرید که از عضلات ناحیه دست و شانه بیشتر استفاده شود (منظور عضلاتی هستند که قادر به استفاده از آنها هستید).

۱۰- آب این مایه حیات بهترین نوشیدنی است؛ آن را با هیچ نوشیدنی دیگری مثل نوشابه یا دلستر جایگزین نکنید.



راهنامه‌ی آموزشی بیماران

مشکلات تغذیه ای و راه حل های آن در بیماران دچار آسیب نخاعی

تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء محفوظ است.
تجربش - دژاشیب - خیابان رضائی - کوی مرتضی عباسی - پلاک ۳ - واحد ۲
تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۳۹۰۱ - ۳۳۷۳۹۰۲ - تلفاکس: ۳۳۷۳۹۰۲

ناشو: انتشارات میرماه (۱-۲۲۷۲۹۰) گرافیک: مهدیه ناظم زاده
تهیه کننده:
مرکز ضایعات نخاعی جانبازان
زیرنظر: دکتر محسن نعمتی
نوبت و سال انتشار: اول ۱۳۹۲
شمارگان: ۴۰۰۰ جلد

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای آموزشی بیماران: مشکلات تغذیه‌ای و راه‌حل‌های آن در بیماران دچار آسیب نخاعی/ زیرنظر محسن نعمتی؛ تهیه‌کننده مرکز ضایعات نخاعی جانبازان.

مشخصات نشر :

تهران: میرماه، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری :

۱۶ ص: مصور (رنگی).

فروست

بیمارستان فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء(ص): ۱۴۵.

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۰۳۵-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع : نخاع -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- بیماران -- تغذیه

موضوع : نخاع -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- بیماران -- توانبخشی

موضوع : نخاع -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- بیماران

شناسه افزوده

نعمتی، محسن، ۱۳۳۷ - ناظر

شناسه افزوده : سازمان بنیاد شهید و امور ایثارگران. مرکز ضایعات نخاعی جانبازان

رده بندی کنگره

RC۴۰۰/۲ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی

۶۱۷/۴۸۲

شماره کتابشناسی ملی

۳۳۰۳۴۸۱

بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

با برخورداری از بخش‌ها و امکانات زیر آماده ارائه خدمت به هموطنان گرامی است:

- ◀ کلیه بخش‌های فوق تخصصی جراحی، ICU، NICU جراحی قلب، دی کلینیک، ICU جنرال، سه بخش CCU، آنژیوپلاستی، MRI ۳ تسلا
- ◀ آنژیوگرافی پریفرال (عروق محیطی)، رادیوگرافی دیجیتال، ماموگرافی، سونوگرافی، داپلر رنگی عروق (سه بعدی و چهار بعدی)، سی تی اسکن مولتی اسلایس
- ◀ آزمایشگاه تخصصی و پاتولوژی، دیپارتمان طب فیزیکی و توان بخشی، پزشکی هسته‌ای، شنوایی سنجی، سنجش شنوایی نوزادان (OAE)، بینایی سنجی، سنجش تراکم استخوان
- ◀ اکوکاردیوگرافی قلب، اکومری (TE)، تست ورزش و هولترمانیتورینگ، آزمایش عصب و عضله (الکترومیوگرافی)، توان بخشی قلبی
- ◀ ویدئو آندوسکوپی، ویدئو کلونوسکوپی، EEG مانیتورینگ ۲۴ ساعته، پلتیسموگرافی (آزمایشات تنفسی)، سنگ شکن کلیه، همودیالیز، دندانپزشکی، داروخانه
- ◀ تست خواب، کلینیک چکاپ، کلینیک علوم اعصاب و کلینیک‌های ویژه فوق تخصصی
- ◀ از جمله کلینیک درد، کلینیک ناباروری کوثر، کلینیک پیشگیری و درمان سرطان‌های زنان، کلینیک روان پزشکی، سلامت خانواده
- ◀ مرکز تحقیقات و آزمایشگاه علوم اعصاب شفا



مرکز
تحقیقات
علوم
عصاب
شفا

بیمارستان فوق تخصصی

خاتم الانبیاء (ص)

خیابان ولیعصر (ع) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰