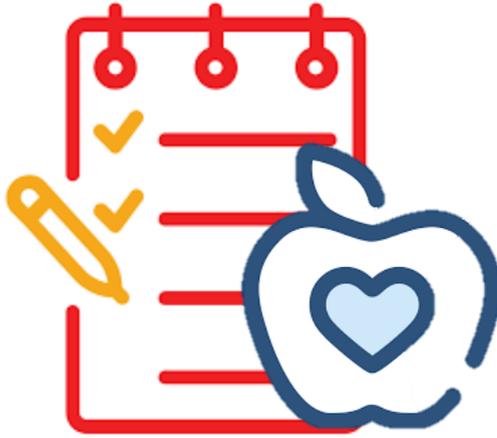




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



التغذية والوقاية من قرحة الفراس

Nutrition and Prevention of Pressure Ulcer

التغذية الصحية ضرورية للوقاية من تشكل التقرحات، كما أنها ضرورية أيضاً للمساعدة على الشفاء والإلتئام الجروح.

الأشخاص المعرضين للإصابة بتقرحات السرير:



- المرضى المصابون بسوء التغذية
- المرضى في مرحلة الشفاء بعد إجراء عمل جراحي.
- المرضى الملزمون على البقاء في الفراش لفترة طويلة.



من الضروري تزويد المرضى بالكميات الكافية من النشويات والبروتينات والفيتامينات والمعادن، ويجب على أخصائي التغذية وضع خطة غذائية مناسبة تضمن تزويد المريض بما يحتاجه.

النصائح الغذائية اللازمة:

زيادة عدد الوجبات الغذائية خلال اليوم:



غالبًا ما يشعر المريض بالشبع رغم تناول كميات صغيرة من الطعام، فمن الأفضل تصغير حجم الوجبة وتكرار تناول الوجبات إلى ٦ وجبات صغيرة.

واستغلال الأوقات التي يشعر فيها المريض بالراحة والرغبة بتناول وجبات أكبر.

تناول البروتين:



يعتبر البروتين من أهم الأغذية لمرضى التقرحات حيث أنه يساعد على بناء

أنسجة جديده ومن ثم يعمل على التأم التقرحات. **تنقسم**

البروتينات إلى قسمين: مصدر حيواني و مصدر نباتي، مثل:

اللحم و الدجاج و السمك، الجبن، البيض، اللبن والحليب،
البازلاء، الفول، الحمص والعدس.

الاعتماد على الأطعمة اللينة والمهروسة:



إذا كان المريض يعاني من صعوبة في
البلع يمكن الاعتماد على الشوربات
والأطعمة المهروسة واللينة بحيث تكون سهلة المضغ
والبلع، وتحتوي على كميات كافية من البروتين والنشويات.

إضافة المكملات الغذائية:



عند عدم رغبة المريض بتناول الطعام، أو
تناوله لكميات قليلة لا تكفي لتزويد
الجسم بالطاقة والبروتينات اللازمة،
يمكن تزويد المريض بالمكملات الغذائية بما يتناسب مع
حالته الصحية.

سوء التغذية وقرحة الفراش:

سوء التغذية أحد المعوقات لعلاج قرحة الفراش وعدم التئام الجروح، فينبغي مراجعة أخصائي التغذية لإيجاد الحلول المناسبة وتقديم الإرشادات المناسبة من ضمنها:

تصغير حجم الوجبات.

تناول ٥-٦ وجبات صغيرة يوميا.

إضافة العسل، زيت الزيتون، الأفوكادو، و المكسرات إلى الأطعمة المفضلة لدى المصاب.

استغلال الأوقات التي يشعر فيها المصاب بالراحة والرغبة في تناول كميات أكبر من الطعام.

مشاركة الأكل مع العائلة أو الأصدقاء.

استخدام مكملات غذائية بعد استشارة أخصائي التغذية بما يتناسب مع الحالة الصحية.

زيادة الوزن وقرحة الفراش:

تعد المحافظة على الوزن الصحي من أهم الأسباب التي تحمي من قرحة الفراش، لأن زيادة الوزن تؤدي إلى زيادة الضغط على أنسجة الجلد وإعاقة تدفق الدم إلى أنسجة الجلد، بالتالي ظهور تقرحات في مناطق الضغط.



ولمعرفة ما إذا كنت تعاني من زيادة في الوزن قم بتطبيق المعادلة التالية:

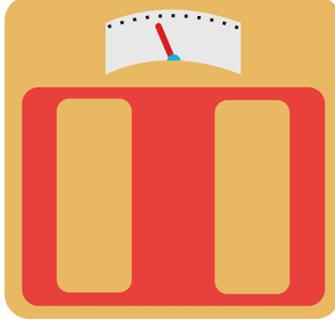
$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = \frac{\text{الوزن}}{\text{الطول} \times \text{الطول}}$$

إذا كان الناتج ٢٥ وما فوق فأنت تحتاج إلى مراجعة أخصائي تغذية لاتباع حمية انقاص الوزن.

إرشادات عامة لإنقاص الوزن :

- تجنب المنتجات ذات المحتوى العالي من الدهون المشبعة (كالزبدة، السمن، الشحم)، والمنتجات المحتوية على الدهون المتحولة (كالبسكويت، الدونات، وغيرها من الأطعمة المصنعة).
- تجنب إضافة السكر الأبيض إلى المشروبات والمأكولات.
- ابتعد عن المشروبات الغازية، المقالي، الحلويات، رقائق البطاطس، المعجنات، كريمة الطبخ، مبيضات القهوة.
- أكثر من تناول الخضروات الورقية لأنها تحتوي على كمية عالية من الألياف بالتالي تزيد من مدة الشبع.
- استبدل العصائر المعلبة بتناول الفاكهة الكاملة، للحصول على الألياف الغذائية.
- استخدم طرق طبخ صحية كالسلق، الخبز، الشواء وتجنب القلي و الأكل من استخدام الزيوت.

- السعرات الحرارية في العسل تعد مقاربة للسكر، فتجنب الإكثار من استخدام العسل.
- ٣ حبات من التمر تعادل حبة فاكهه ، فاحرص على عدم المبالغة في تناول التمر.
- أكثر من شرب السوائل وخصوصا الماء.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للكبار



HEM2.19.000835

