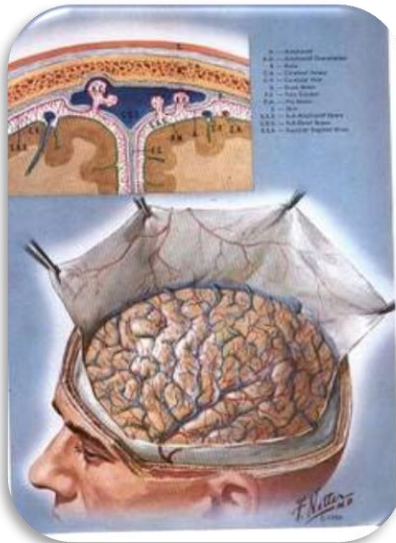


بیمارستان شهدای هفتم تیر

توصیه غذایی و بهداشتی در بیماری که
توصیه غذایی و بهداشتی در بیماری که
داروی ضد تشنج مصرف می کنند



تهیه و تنظیم: واحد آموزش ارتقای سلامت

بیمارستان شهدای هفتم تیر

سایت بیمارستان:

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

والپروئیک اسید: می تواند منجر به کم خونی شود.
منابع ذکر شده برای ویتامین های B را در غذای خود
بگنجانید و در صورت لزوم پزشک مکمل آهن تجویز
خواهد کرد. منابع غذایی حاوی آهن شامل جگر،
عدس، سیب زمینی، لوبیا، نخود، دانه آفتابگردان،
کشمش، اسفناج و مرغ می باشد.

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام عادی
هفته از ۸-۱۳:۳۰ صبح و واحد پرستار پیگیر در ایام
عادی هفته از ۸-۱۳:۳۰ و روزهای شنبه و سه شنبه از
ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات آموزش خود مراقبتی از
بدو ورود به بیمارستان -بدو ورود به بخش -حین بستری
و ترخیص و بعداز ترخیص شما میباشد.

۵۵۲۳۷۲۶۰ خط مستقیم -

۳۳۱-۹۴۵۵۲۲۸۵۹۳- داخلی

سوپروایزر آموزش ارتقای سلامت: خانم کاهه

تاریخ تهیه: فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۳

فرد تأیید کننده: دکتردانشی

کد: Pa-HPT-59

اسفناج، عدس، ماست، تخم مرغ، سیب زمینی. منابع غذایی
ویتامین K را بدون اجازه پزشک بیش از دو بار در روز مصرف
نکنید

این منابع شامل جگر، سبزیجات سبز مانند کاهو کلم برگ و کلم
بروکلی، اسفناج، سبزی خوردن و کرفس.

منابع ویتامین B12 شامل جگر (بدون اجازه کارشناس تغذیه
مصرف نشود)، ماهی سالمون، ماست، شیر، تخم مرغ استک.
فئوباربتال: این دارو علاوه بر موارد مربوط به فنی توئین باعث
افزایش نیاز به ویتامین B2 می شود. مصرف لبنیات کم چرب به
رفع این کمبود کمک می کند.

ریفامپین: باعث کمبود ویتامین های D و B3, B6 می شود. مصرف
موز، قارچ، سبوس برنج، کلم بروکلی و سایر سبزیجات به رفع این
مشکل کمک می کند.

کاربامازپین: در هنگام مصرف این دارو آهن و سدیم سرم بررسی
شوند. در هنگام مصرف این دارو مکمل ویتامین D3 و منابع
فولیک اسید فراموش نشوند. به یاد داشته باشید تا زمانیکه دارو
را مصرف می کنید گریپ فروت و آب آن را میل نکنید.

پنتوباربتال: این دارو ممکن است باعث افزایش تری گلیسیرید
شود. برای پیشگیری از این افزایش، از مصرف کربوهیدرات های
ساده مانند برنج سفید، قند و شکر، آبمیوه های طبیعی و صنعتی،
کیک، بیسکویت و بویژه محصولات قنادی پرهیزید و فعالیت
بدنی خود را افزایش دهید.

چند توصیه غذایی و بهداشتی در بیماری که داروی ضد تشنج مصرف می کنند .

در بیماران ضربه به سر به علت مصرف بعضی داروها مثل فنی توئین تورم و افزایش حجم لثه مشاهده می گردد

. بزرگی لثه اغلب از لثه بین دندانی و لبه لثه شروع شده ممکن است که کل لثه را طوری مبتلا کند که روی سطوح دندانها را بپوشاند و ظاهر زشت به دهان و دندان بدهد . . (در هر صورت حفظ بهداشت دهان و دندان اهمیت زیادی دارد و تا حد زیادی موجب پیشگیری یا بهبود سریع تر می شود .)

در صورتی که به خاطر وجود ناراحتی دندان یا لثه به دندانپزشک مراجعه کردید حتماً او را از بیماری خود و داروهایی که مصرف می کنید مطلع سازید تا دندانپزشک نسبت وضعیت بیماری شما اقدامات درمانی را انجام دهد .

. "فعالیت ورزشی روزانه با رعایت احتیاط های لازم بسیار مفیدست .

"سیگار کشیدن مضر است و باعث تشدید پوکی استخوان می شود " "مصرف زیاد کافئین موجود در چای ، قهوه ، نوشابه های گازدار و شکلات مضر است " "مصرف الکل مضر است

از مصرف آمینواسیدها(موجود در مکمل های ورزشی) بپرهیزید این مواد ممکن است باعث بروز تشنج شود

-اگر آلرژی (حساسیت غذایی دارید) از مصرف آن ماده غذایی پرهیز کنید آن غذا ممکن است باعث بروز تشنج شود

-از مصرف زیاد آسپارتام (شیرین کننده مصنوعی موجود در غذاها ونوشابه های رژیمی) بپرهیزید این ماده ممکن است باعث بروز تشنج شود

- داروهای دیگر را با مشورت پزشکان مصرف نمایید، ادامه مصرف دارو و زمان قطع دارو حتماً بایستی توسط پزشک معالج تعیین شود .

از قطع ناگهانی دارو به صورت خودسرانه جداً خودداری فرمایید

تداخل غذایی داروهای ضد تشنج با غذا

داروهای ضد تشنج به عنوان عامل ایجاد کننده خطر سوءتغذیه ناشی از دارو شناخته شده اند. علت این پدیده استفاده بلند مدت این داروهاست. در هنگام مصرف این داروها باید توجه زیادی به دریافت پروتئین شود زیرا دریافت کم پروتئین منجر به مسمومیت دارویی می شود. همچنین ابتلا به پوکی استخوان و کم خونی از عوارض قابل پیشگیری این داروهاست. انواع مختلف داروهای ضد تشنج باعث افزایش نیاز به برخی ویتامین ها می شوند که در زیر به آن اشاره میشود .

پروتئین

در مدت مصرف این دارو ها به میزان ۱۵۰ گرم گوشت پخته یا انواع حبوبات، ۱ عدد تخم مرغ، حدود ۳۰ تا ۶۰ گرم پنیر کم چرب و کم نمک استفاده نمایید. همچنین روزانه ۳ لیوان ماست یا شیر کم چرب استفاده نمایید.

برخی داروهای ضد تشنج باعث افزایش چربی بد خون میشوند، جهت پیشگیری از افزایش چربی های بد خون به نکات زیر دقت کنید

اولین نکته در جهت پیشگیری از افزایش چربی های بد خون، جدا کردن پوست و چربی های متصل به گوشت و مرغ و ماهی و حذف کامل لبنیات پرچرب همچنین عدم مصرف روغن های سرخ کردنی می باشد

غذاهای سرخ شده، فست فودها، کباب ها و پنیرهای محلی را کاملاً حذف کنید.

از مصرف چربی های جامد گیاهی (نباتی) و حیوانی بپرهیزید. مصرف کره، روغن حیوانی و دنبه ممنوع هستند.

روغن های خوبی که می توانید از آن ها استفاده کنید شامل روغن زیتون، کانولا (کلزا)، آفتابگردان و سویا (فقط برای سالاد). از روغن سویا هنگام پخت استفاده نکنید).

فعالیت بدنی خود را افزایش دهید

تداخل انواع مختلف داروهای ضد تشنج با ویتامین ها

فنی توئین (دیلاتن) و پریمیدون: باعث کمبود شدید ویتامین D و فولیک اسید می شود. در زمان مصرف این دارو نیاز بدن به ویتامین های K, B6, B12 و کلسیم افزایش می یابد که در صورت صلاحدید کارشناس تغذیه یا پزشک مکملیاری انجام خواهد شد. همچنین مصرف طولانی مدت این دارو باعث افزایش چربی های بد خون می شود، بنابراین در طول مدت مصرف این دارو این نکات تغذیه ای را در نظر داشته باشید

برای تامین ویتامین D نیاز به دریافت مکمل دارید که مقدار آن را کارشناس تغذیه یا پزشک تعیین می کنند. منابع غذایی حاوی فولیک اسید: به ترتیب **جگر** (بدون اجازه کارشناس تغذیه مصرف نشود)، **آب پرتقال، لوبیای سفید،**