

# بیمارستان شهدای هفتم تیر

## مراقبت های تغذیه ای مراقبت های تغذیه ای در سوختگی ها



تهیه و تنظیم : واحد آموزش ارتقای سلامت  
بیمارستان شهدای هفتم تیر

### بیمار محترم فراموش نکنید :

در کلیه بیماریها رعایت بهداشت فردی و شستشو مرتب دستها توسط بیمار و همراه در کنترل و پیشگیری عفونت اهمیت به سزایی دارد .

سایت بیمارستان :

[WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR](http://WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR)

شماره های تماس :

۴- ۵۵۲۲۸۵۸۱

تاریخ تهیه : فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری : شهریور ۱۴۰۳

فرد تانید کننده : آقای قهرمانی - آقای

رمضانپور

کد : Pa-HPT-47

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 بعد از ترخیص شما میباشد.

۵۵۲۳۷۲۶۰-

- ۹۴-

۳۳۱-داخلی-۵۵۲۲۸۵۹۳

سوپروایزر آموزش ارتقای سلامت : خانم

کاهه

### **مراقبت های تغذیه ای در سوختگی ها:**

در زمان بروز سوختگی ، شوک وارده و جراحات ایجاد شده باعث از دست رفتن املاح، مایعات و پروتئین های بدن به خصوص در عضلات بدن می شود که در نتیجه باعث کاهش وزن بیمار می گردد. هدف از رژیم درمانی در بیماران دچار سوختگی جلوگیری از ایجاد سوء تغذیه، برقراری تعادل آب و الکترولیت و تسریع در التیام زخم ها می باشد.

تغذیه در بیماران پس از شنیدن صداهای روده ای شروع می شود. سوختگی باعث تغییر در سوخت و ساز و متابولیسم بدن می شود و بر حسب شدت سوختگی، انرژی مورد نیاز بدن می تواند به میزان ۱۰۰٪ بالاتر از انرژی مصرفی در زمان استراحت افزایش یابد. در حالت طبیعی ۵۰٪ سوخت و انرژی بدن را کربوهیدرات ها و ۲۵٪ انرژی مورد نظر را چربی ها و ۲۵٪ را پروتئین ها تامین می کنند.

استفاده از کربوهیدرات ها به منظور حفظ ذخایر پروتئین ها ضروری می باشند که در مواد غذایی مانند میوه جات، سبزیجات، غلات، لبنیات، عسل، شیر، خرما و .. یافت می شود. در انتخاب کربوهیدرات ها ، باید مواد غذایی را انتخاب کرد که کمترین قند و بیشترین کربوهیدرات را داشته باشند مانند نان ، غلات و عسل .

### **پروتئین ها :**

به میزان 1/2 الی 2 گرم به ازای هر کیلو گرم وزن بدن توصیه شده است این مواد در ترمیم بافت های بدن، ساختن آنتی بادی ها و تولید انرژی نقش مهمی دارند که در مواد غذایی از قبیل گوشت ( قرمز و سفید) لبنیات، پروتئین با منابع گیاهی از قبیل حبوبات، دانه چربی ها: تری گلیسیریدها با زنجیره های متوسط، منابع خوب انرژی می باشند. چربی ها بر ای تولید انرژی و جهت جذب ویتامین های محلول در چربی ضروری می باشند .

مصرف چربی ها در سوختگی کمتر توصیه می شود. رژیم درمانی با امگا ۳ باعث بهبودی پاسخ ایمنی بیمار می شود. چربی ها در مواد غذایی از قبیل: گوشت های کم چربی، کره، روغن مایع گیاهی سویا، آفتاب گردان، زیتون، دانه های روغنی گردو، فندق، بادام و تخم آفتاب گردان یافت می شود .

### **ویتامین های گروه B:**

در فرایند سوخت مواد مغذی برای تولید انرژی نقش مهمی دارند. این ویتامین ها در مواد غذایی از قبیل جوانه گندم، لوبیا قرمز، جگر گوساله، اسفناج، گندم و لوبیای سویا یافت می شود .



### **ویتامین C :**

در سنتز کلاژن و عملکرد ایمنی دخالت دارد و برای التیام زخم ها مورد نیاز می باشند که در مواد غذایی از قبیل مرکبات، کدو، لوبیای سبز، گیلاس، هلو، موز، خیار سبز، طالبی، هندوانه، انگور، آلو، توت فرنگی، گوجه فرنگی و شلغم وجود دارد.



### **ویتامین A:**

برای عملکرد سیستم ایمنی ضروری می باشد. که در مواد غذایی از قبیل جگر گاو، روغن کبد ماهی، تخم مرغ، شیر، پنیر، هویج و سیب زمینی یافت می شود.



### **ویتامین E:**

بعنوان آنتی اکسیدان عمل می کند و آسیب ناشی از اکسیداسیون را محدود کرده و باعث بهبودی زخم می شود این ویتامین در مواد غذایی از قبیل: تخمه آفتاب گردان، جوانه گندم، میگو، سیب زمینی و .... یافت می شود.



### **ویتامین K:**

نقش مهم و حیاتی در عملکرد انعقاد دارد این ویتامین در مواد غذایی از قبیل اسفناج، کلم سبز، جگر گاو، چای سبز یافت می شود .

