

سیروز کبدی چیست؟

سیروز يك بیماری مزمن کبدی است که عملکرد نرمال کبد را متوقف میکند.

علل سیروز کبدی شامل چه مواردی است؟

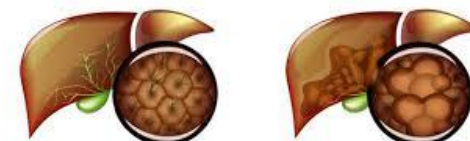
- از مهمترین علل مصرف الکل می باشد .
- کبد چرب
- بیماری های خود ایمن کبد
- هپاتیت مزمن ویروسی و سایر بیماری های نادر

نشانه های سیروز کبدی چگونه است؟

در مراحل اولیه :خستگی، ضعف، کاهش اشتها، تهوع، کاهش وزن و بزرگی کبد

در مراحل پایانی:

زردی پوست، ادرار زرد یا قهوه ای، ریزش مو، اسهال، تورم شکم و طحال بزرگ، خونریزی در معده و مری، کاهش هوشیاری



کبد سالم

سیروز کبدی

سیروز کبدی چگونه تشخیص داده می شود؟

تاریخچه پزشکی و معاینه فیزیکی

تست های خونی

سونوگرافی

فیبرو اسکن

بیوپسی

آندوسکوپی جهت بررسی واریس مری

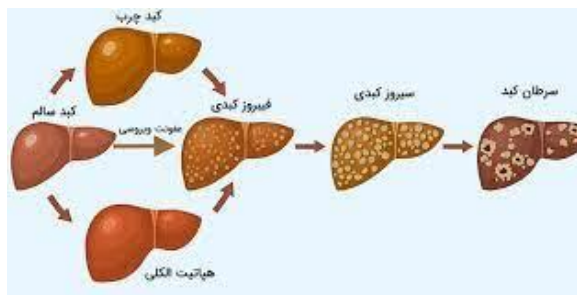
سیروز کبدی چگونه درمان می شود؟

تا به حال فکر میکردند که بیماری سیروز کبدی ی ك بیماری غیر قابل برگشت است ولی موارد متعددی از گزارشات علمی وجود دارد که با درمان بیماری زمینه ای، این بیماری میتواند برگشت پذیر باشد.

درمان دارویی

۱- از بین بردن علت اولیه بروز سیروز کبدی

۲- بیوپسی کبد که دقیق ترین روش برای درجه بندی بیماری های کبدی محسوب می شود.



توصیه های غذایی در بیماران سیروز کدام اند؟

۱- گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست و شیر کم چرب استفاده شود

۲- برای پختن یا سرخ کردن از روغن یا کره به میزان اندک (در حد يك قاشق مرباخوری) استفاده کنید .

۳- هر روز هویج یا اسفناج (تازه يك فنجان، پخته يك یا دو فنجان) میل کنید .

۴- از غذاهای کم نمک استفاده شود و از استفاده از نمکدان سر سفره خودداری شود . هر روز چهار نوع میوه میل شود

۵- علاوه بر مصرف روزانه منابع غذایی متنوع، ویتامین B اسید فولیک و در صورت لزوم ویتامین A استفاده شود .

۶- پرهیز از مصرف الکل و استعمال دخانیات نیز مهم است .

۷- باید از مصرف کردن تخم مرغ، قهوه، شکلات خودداری کنید؛ چراکه این مواد ارزش درمانی ندارند .

مصرف برخی مواد غذایی که حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان هستند، مفید است. آنتی اکسیدانها از کبد محافظت میکنند. انواع کلم، آلو، کشمش ، گریپ فروت سرخ، سیب و گلابی دارای مقادیر زیاد آنتی اکسیدان هستند. سیب زمینی به علت داشتن پتاسیم بالا و هضم آسان، ماده غذایی خوبی برای افراد ناتوان و بیماران مبتلا به سیروز است و توصیه میشود این بیماران در رژیم غذایی روزانه خود مقداری سیب زمینی مصرف کنند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

بیمارستان امام خمینی (ره) اسلام آباد غرب

سیروز کبدی



تهیه : واحد آموزش سلامت

تایید : کار گروه آموزش به بیمار

زیر نظر: دکتر غلامرضا مرادحاصلی متخصص داخلی

خرداد ۱۴۰۱ بازنگری بعدی خرداد ۱۴۰۲

- روزانه وزن خود را کنترل کنید و در صورت لزوم هر روز دور شکم با متر اندازه گیری و ثبت شود
- در صورت آب آوردن شکم (آسیت) تخلیه مایع شکم در واحد های درمانی و بیمارستانی صورت می گیرد.
- در صورت بروز گیجی و عدم آگاهی به مکان و زمان اطرافیان خود را مطلع سازید .
- جهت جلوگیری از آسیب یا بریدگی استفاده از ریش تراش برقی و مسواک نرم توصیه می شود .
- با انجام آزمایشات دوره ای به بیماری که سیروز دارد پزشک در مورد زمان پیوند کبد تصمیم می گیرد.

تلفن تماس : ۴۵۲۲۴۱۱۱ داخلی ۲۸۴

منبع: برونر و سودارث

خود مراقبتی در بیماری سیروز شامل چه مواردی است؟

- نوشیدن الکل را متوقف کنید.
- رژیم متعادل داشته باشید (در بیمارانی که آسیت یا ورم اندام دارند مصرف نمک ممنوع است.)
- مصرف رژیم غذایی نرم جهت جلوگیری از زور زدن هنگام اجابت مزاج توصیه می شود.
- در صورت وجود موارد فوق شامل استفراغ خونی- مدفوع تیره- خون روشن در مدفوع- افزایش مایع در شکم دستها و پاها (ورم اندام ها) یا تب به پزشک خود مراجعه کنید.
- از داروهای مثل استامینوفن- مسکن و آرام بخ ب دون دستور پزشک استفاده نکنید
- جهت کاهش ورم اندام ها طبق دستور پزشک داروهای ادرار آور تجویز می شود .
- میزان فعالیت و حرکت باید در حدی باشد که خسته نشوید.
- دفعات مکرر در طول روز و شب قبل از خواب مختصرا خوراکی مصرف کنید.