



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

تغذیه در سوختگی های وسیع



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۲۷

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۴/۲۷

کد پمفلت: PA-۰۷-۱۰۱۰

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: دپارتمان سوختگی - واحد آموزش سلامت

۱۱- هنگام خرید مواد غذایی به جدول حقایق تغذیه ای پشت بسته بندی دقت نمایید و مواد غذایی را انتخاب کنید که انرژی و پروتئین بالاتری دارند. تا حد امکان از مواد غذایی با ارزش غذایی بالا استفاده کنید.

۱۲- اگر قادر به تامین نیازهای غذایی لازم از طریق رژیم غذایی نباشید، تغذیه مکمل از طریق فرمول های آماده یا مکمل درمانی از طرف کارشناس تغذیه برای شما در طول بستری و پس از آن در نظر گرفته خواهد شد.



تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰
وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

۸- پس از سوختگی، استرس سبب افزایش سطح قند خون شما می شود. پس بسیار مهم است شکر، قند، شیرینی ها، نوشابه و دلستر، کیک و کلوچه، آبمیوه های صنعتی و شکلات ها را کنترل شده مصرف کنید.

۹- میوه ها (۲ تا ۳ عدد در روز) و سبزیجات (آزاد) به عنوان یک میان وعده سبک، بسیاری از مواد مغذی کلیدی را برای بهبودی و سلامت کلی بدن فراهم می کنند. با اینحال نباید مصرف آن ها مانع مصرف پروتئین شما شود.



۱۰- ممکن است اشتهای شما در ایام بهبودی بیشتر شود. از غذاهای با ارزش غذایی کم مانند: نوشیدنی های شیرین، دسر ها، آب نبات ها، گوشت های چرب، لبنیات پرچرب و نان های سفید یا کراکر خودداری کنید. بیشتر از گوشت بدون چربی، مغزیجات، غلات کامل، سبزیجات، میوه ها و لبنیات کم چرب استفاده کنید.





مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با نوع تغذیه در فرد مبتلا به سوختگی‌های وسیع تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

دریافت انرژی و پروتئین کافی برای بهبودی از سوختگی بسیار اهمیت دارد. راهکارهایی که می‌توانید برای افزایش دریافت مواد غذایی طی سوختگی انجام بدهید، بدین شرح می‌باشد:

۱- بهبودی ناشی از سوختگی بیش از هر چیزی دیگری به انرژی و پروتئین نیاز دارد. پس بسیار مهم است میزان دریافت غذایی خود را تا وقتی که زخم‌ها خوب شوند، افزایش دهید.

۲- بی‌اشتهایی به دنبال آسیب سوختگی بسیار شایع



است. با این حال، نیازهای غذایی بدن شما نیز افزایش یافته است. بنابراین مهم است که غذا را به عنوان یک بخش اساسی از روند بهبودی در نظر بگیرید و تا جایی که می‌توانید برای غذا خوردن و نوشیدن خود تلاش کنید.

۳- یک راه حل اساسی برای افزایش دریافت غذایی، افزایش تعداد وعده‌های غذایی در طول روز است. سعی کنید در طول روز ۵ تا ۷ وعده غذایی داشته باشید.



۴- هرگز گرسنه نمانید! وعده‌های غذایی و میان وعده‌های کوچک و مکرر بخورید تا احساس گرسنگی نکنید.

۵- از بیش از حد خوردن غذا در یک وعده خودداری کنید. غذایتان را در چند وعده مصرف کنید.



۶- غذاهای پر پروتئین که شامل گوشت‌ها (ترجیحاً کم چرب)، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، شیر، ماست، و پنیر می‌باشد را بیشتر مصرف کنید. شما باید در هر وعده غذایی و میان وعده‌ها از غذاهای پر پروتئین استفاده کنید.

۷- ممکن است لازم باشد میان وعده‌ها و نوشیدنی‌های غنی از مواد مغذی را در بین وعده‌های غذایی اضافه کنید. به عنوان مثال، نوشیدن میلک شیک یا اسموتی، دنت و حتی بستنی به شما کمک می‌کند تا نیازهای انرژی و پروتئین خود را برآورده کنید. در مواردی ممکن است کارشناس تغذیه شما برایتان فرمول‌های غذایی مخصوص تجویز کند.

