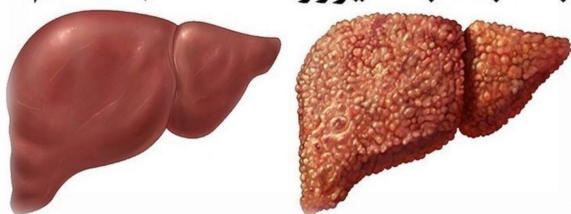




سیروز کبدی چیست؟

کبد سالم

کبد مبتلا به سیروز



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۷-۱۰۱۰

شماره بازنگری: ۰۵

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش گوارش - واحد آموزش سلامت

- 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.

منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

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

خود مراقبتی در بیماری سیروز شامل چه مواردی است؟

- نوشیدن الکل را متوقف کنید.
- رژیم متعادل داشته باشید (در بیمارانی که آسیت با 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 داروهایی مثل استامینوفن - مسکن و آرام بخش بدون 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 - شب قبل از خواب مختصرا خوراکی مصرف کنید.



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

سیروز کبدی چگونه تشخیص داده می شود؟

* تاریخچه پزشکی و معاینه فیزیکی

* تست های خونی

* سونوگرافی- فیبرو اسکن

* بیوپسی

* آندوسکوپی جهت بررسی واریس مری

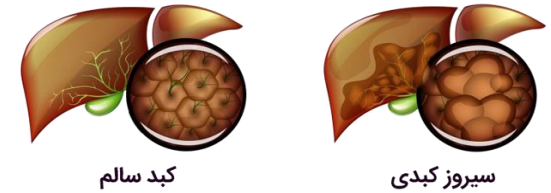
سیروز کبدی چگونه درمان می شود؟

— تا به حال فکر میکردند که بیماری سیروز کبدی یک 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

— از بین بردن علت اولیه بروز سیروز کبدی

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



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری سیروز کبدی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

سیروز کبدی چیست؟

سیروز یک 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



توصیه های غذایی در بیماران سیروز کدام اند؟

* گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست و شیر کم چرب استفاده شود.

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

* هر روز هویج یا اسفناج (تازه یک فنجان، پخته یک یا دو فنجان) میل کنید.

* از غذاهای کم نمک استفاده شود و از استفاده از نمکدان سر سفره خودداری شود.

* هر روز چهار نوع میوه میل شود.

* علاوه بر مصرف روزانه منابع غذایی متنوع، ویتامین B، اسید فولیک و در صورت لزوم ویتامین آ استفاده شود.

* پرهیز از مصرف الکل و استعمال دخانیات نیز مهم است.

* 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 اکسیدان ها از کبد محافظت می کنند. 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 می شود این بیماران در رژیم غذایی روزانه خود مقداری سیب زمینی مصرف کنند.

