



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

تغذیه صحیح هنگام

وجود زخم، آفت و خشکی دهان



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۰۹

شماره بازنگری: ۰۱

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

- از مصرف مواد غذایی گرم پرهیز نمایید و بعد از رسیدن غذا به درجه حرارت محیط، آن را مصرف نمایید.

- میوه ها و سبزی ها را بصورت خنک مصرف نمایید و بخشی از میوه های خود را می توانید به صورت نکتار میوه مصرف نمایید.

- مصرف بستنی یخی، آب نبات ترش و آدامس های فاقد شکر توصیه می شود.

- از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین شامل قهوه، چای غلیظ، نوشابه های سیاه، شکلات، کاکائو و مواد غذایی حاوی کاکائو پرهیز نمایید.

- از مصرف مواد غذایی شور، غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچربی و مواد غذایی خیلی شیرین پرهیز نمایید.

- از مصرف الکل و کشیدن سیگار اجتناب نمایید.

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

تا ۸ لیوان). مصرف مایعات به صورت جرعه جرعه انجام شود و می توان بخشی از مایعات را به صورت قطعات کوچک یخ مورد استفاده قرار گیرد.



- در صورت عدم التهاب دهان و مری، جهت ترشح بزاق از مواد غذایی ترش در رژیم غذایی خود استفاده نمایید. در این زمینه همراه با غذاها مقدار کافی، آبغوره، آبلیمو و آب سایر مرکبات استفاده نمایید.

- در طول روز بطور مکرر دهان خود را با آب یا دهان شویه های ملایم بشویید. همچنین قبل و بعد از غذا دهان خود را با دهان شویه های ملایم بشویید. جهت تهیه دهان شویه می توانید در یک ظرف تمیز چهار لیوان آب جوشیده خنک شده بریزید و به آن یک قاشق چایخوری نمک و یک قاشق چایخوری جوش شیرین اضافه نمایید و بعد از مخلوط کردن استفاده نمایید.

- سعی نمایید از مواد غذایی نرم و همچنین آبدار استفاده نمایید. مصرف مواد غذایی آبپز و سوپ ها و خورش ها توصیه می شوند.



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با تغذیه صحیح هنگام وجود زخم، آفت و خشکی دهان تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

توصیه ای تغذیه ای در زخم یا آفت دهانی:

برخی از غذاها دهان را تحریک و بلع و جویدن را مشکل می کنند، افرادی که مبتلا به حساسیت مزمن دهان یا آفت دهانی یا هر گونه زخم در دهان هستند، بیشتر در معرض این مشکل قرار می گیرند.

با انتخاب دقیق غذاها و مراقبت کافی از دهان، دندان و لثه ها اغلب می توانید راحت تر غذا میل کنید.

چند نکته مفید در این زمینه پیشنهاد می شود:

* غذاهای نرم را که آسان جویده و بلع می شوند، میل کنید از جمله:

آب میوه طبیعی (نکتار هلو، گلابی و زردآلو)، پوره سیب زمینی، رشته فرنگی، فرنی، ماست، ژلاتین، ماکارونی با پنیر، تخم مرغ آب پز، املت، سوپ جو یا سایر غلات پخته شده، سبزیجات له شده، پوره شده یا رنده شده سبزیجات مانند هویج و نخود فرنگی



* انواع گوشت ها بهتر است به صورت چرخ شده، پوره، کاملاً پخته و آبدار استفاده شود.

* از غذاها یا مایعاتی که دهان را تحریک می کنند، پرهیز کنید از جمله:

مواد غذایی پرادویه و تند، مواد غذایی اسیدی مانند پرتقال، گریپ فروت، لیمو و سایر مرکبات یا آب مرکبات، آبغوره، سرکه و همچنین سس یا آب گوجه فرنگی، فلفل و سایر مواد غذایی تحریک کننده

سبزیجات خام، دانه ها، نان تست خشک، انواع کلوچه ها یا بیسکویت های شور یا سایر غذاهای خشک و برشته و دارای بافت خشن مثل بیسکویت و نان های سبوسدار



* از مصرف الکل یا دهان شویه حاوی الکل استفاده نکنید.

* غذا را با کره، مارگارین، آب گوشت رقیق مخلوط کنید تا بلعشان راحت تر شود.



* غذا را به قطعات کوچک تقسیم کنید.

* از نی برای نوشیدن مایعات استفاده کنید.

* بهتر است دمای غذا در درجه حرارت اتاق یا خنک تر باشد. غذاهای داغ گلو یا دهان حساس را تحریک می کنند.

* اگر سوزش دهان یا لثه دارید، با مراجعه به دندانپزشک ممکن است برای شستشو و تمیز کردن دندان ها ماده مناسبی برای شما تجویز کند.



* دهان خود را هر از چند گاهی با آب بشوئید تا باقیمانده غذا و باکتری ها از دهان پاک شود و ترمیم دهان سریعتر صورت بگیرد.

در صورت خشکی دهان، توصیه های زیر را رعایت نمایید:

- در طول روز به میزان کافی مایعات مصرف نمایید (حداقل ۶

