

بیماری کرون

♦ رژیم غذایی

✓ رژیم کم باقیمانده یا محدود از فیبر میتواند در بهبود این بیماری موثر باشد (میوه ها و سبزیجات، مواد غذایی فیبردار هستند).

✓ شیر، لبنیات و محرک هایی مانند قهوه و الکل حذف شوند و از مصرف ادویه جات پرهیز کنید.

✓ رژیم پر پروتئین و پرکالری زیر نظر متخصص تغذیه توصیه می شود.

✓ در صورت وجود اسهال چرب، میزان چربی رژیم غذایی باید کاهش یابد. برای جبران چربی می توان از روغن MCT که بهتر از روغن های معمولی جذب می شود استفاده کرد (از آن جایی که این روغن به صورت مصنوعی تولید می شود در داروخانه ها قابل تهیه می باشد)

✓ مصرف اسیدهای چرب امگا3 (نظیر روغن ماهی) نیز به دلیل خواص ضد التهابی آن می تواند در کاهش علائم بیماری مؤثر باشد.

✓ مصرف مکمل های ویتامین و املاح به خصوص ویتامین های ب6، ب12، ث، دی، ای و آهن، مس، روی، منیزیم، پتاسیم و کلسیم با تجویز پزشک توصیه می شود.

✓ وعده های غذایی را در دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف کنید و غذاها را خوب بجوید و از قورت دادن غذا خودداری کنید.

✓ در صورت عدم تحمل قند شیر (لاکتوز) و پروتئین گندم (گلوتن) مواد غذایی مربوطه می بایستی از رژیم غذایی حذف گردد.

✓افزایش دریافت ویتامین دی و کلسیم به دلیل نقش آن ها در ساختمان استخوان بخصوص در زمان عدم تحمل شیر توصیه می شود.

✓دریافت منابع پتاسیم مانند سیب زمینی، موز و.. در دوره اسهال توصیه می شود.

❖فعالیت

✓به هنگام حمله حاد بیماری، روی تخت یا صندلی استراحت کنید.تنها برای توالی، حمام یا خوردن از جا برخیزید.

✓در فواصل بین حملات، فعالیت های خود را تا حد امکان از سر گیرید.

❖مراقبت

✓سیگار نکشید.

✓برای تخفیف علائم می توان از گرما استفاده کرد. برای این کار گذاشتن بالشتک های گرم کننده یا کمپرس گرم روی شکم مناسب است.

✓حمام آب گرم نیزمی تواند به کم کردن ناراحتی کمک کند.

✓مراقب خونریزی به هنگام اجابت مزاج باشید.

✓بهداشت فردی بخصوص بهداشت دهان و دستها در موقع اجابت مزاج را رعایت نمایید.

❖دارو

✓داروهای ضد درد و ضد اسهال، مکمل های ویتامینی ،داروهای ضد التهاب و سرکوب کننده ایمنی،آنتی بیوتیکها برای مبارزه با عفونت ممکن است تجویز شود . دوره درمان را کامل کنید و از قطع و یا مصرف خودسرانه داروها خودداری کنید.

❖زمان مراجعه بعدی

اگر اجابت مزاج شما سیاه و قیری است و یا خون واضح در آن وجود دارد و شکم متورم و دردناک، اسهال شدید و تب بالا داشتید به پزشک مراجعه نمایید.

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل‌ی پور کرمان. بهار 1403

034 313281432