



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

کولیت اولسراتیو

♦ رژیم غذایی

✓پس از طی مرحله حاد بیماری، رژیم غذایی به صورت جامد با باقیمانده کم استفاده کنید. همچنین باید مصرف شیر را محدود کنید. بهتر است مواد غذایی در وعده های بیشتر و با حجم کمتر مصرف کنید (به دلیل کاهش آزردهی روده ملتهب) و دو تا سه ساعت قبل از خواب از خوردن غذا پرهیز کنید.

✓رژیم پر پروتئین توصیه می شود.

✓پیروی از یک رژیم غذایی با محتوای انرژی و پروتئین بالا کمک کننده است. به منظور افزایش انرژی می توان از محلول های شیرین مانند شربت و افزودن روغن های ام سی تی (MCT) که بهتر از روغن های معمولی جذب می شوند و در داروخانه ها قابل تهیه هستند استفاده کنید.

✓باید توجه کنید که فقط در صورت بروز علائم عدم تحمل قند شیر (لاکتوز) (علائم شامل : نفخ، انقباض دردناک شکمی و اسهال) می بایستی شیر را از برنامه غذایی حذف نمود.

✓برای کاهش التهاب در بیمارانی که از کولیت رنج میبرند مصرف مکمل امگا3 توصیه می شود.

✓در بیماری کولیت اولسراتیو، دفع مزمن خون و تغییر جذب آهن، منجر به کم خونی فقر آهن خواهد شد بنابراین: تجویز تدریجی مکمل آهن همراه با ویتامین ث توصیه می شود.

✓به دلیل احتمال کمبود ویتامین ها و املاح مانند ویتامین ب12، کلسیم، منیزیم و...، استفاده از مکمل

مولتی ویتامین مینرال توصیه می شود. باید از مصرف نوشیدنیهای کربناته (نوشابه های کوال)

نوشیدنیهای سرد و خیلی گرم پرهیز کنند. باید توجه داشت که برنامه ریزی رژیم غذایی بیماری کولیت، برای هر فرد منطبق با شرایط بالینی و میزان تحمل غذای او انجام می شود.

✓ اگر کاهش وزن شدید داشتید، بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

غذاهای غیر مجاز در کولیت اولسراتیو

✓ ماست میوه ای، شیر کامل، بستنی، گوشت سرخ کرده، هات داگ، گوشت های رشته رشته ای، تخم مرغ نیمرو، انواع لوبیا، نخود سبز، غلات سبوس دار و بیسکوئیت سبوس دار، برنج قهوه‌ای، چغندر، بروکلی، گل کلم، ذرت، خردل، شلغم، قارچ، بامیه، پیاز، هویج، فلفل، پوست سیب زمینی، اسفناج، کدوی زمستانی، میوه های خام، کمپوت های آماده، میوه های خشک نظیر کشمش، لواشک، چای، قهوه، کولا، نوشیدنی های گازدار، الکل، شربت ها، قندهای مصنوعی، آدامس ها و آبنبات های بدون قند.

غذاهای مجاز در کولیت اولسراتیو

کره، شیر خشک بدون چربی یا کم چربی، ماست، ماست کفیر، پنیر کم چربی، شیر بدون لاکتوز، گوشت خوب پخته شده و ترد، مرغ، ماهی، تخم مرغ، محصولات سویای بدون چربی، نان سفید، ماکارونی، بیسکوئیت ترد یا بدون سبوس، سبزیجات پخته شده، سیب زمینی بدون پوست، کاهو، آب سبزیجات، موز رسیده، سیب بدون پوست، خربزه رسیده، میوه های پخته شده و کنسرو شده بدون شکر، روغن ها به خصوص کانولا و زیتون (در حد کمتر از 3 قاشق غذاخوری در روز)

♦ فعالیت

✓ باید تلاش کنید زندگی روزانه و فعالیت های خود را تا حد امکان به طور طبیعی ادامه دهید.

♦ مراقبت

✓ اگر دل پیچه دارید، سبزیجات و میوه هارا به صورت کنسرو یا کمپوت مصرف کنید. از خوردن سبزیجات و میوه های خام خودداری کنید.

✓ برای کاهش دل پیچه، می توان یک شیشه آب داغ، حوله گرم و مرطوب، یا یک بالش گرم را روی شکم گذاشت.

✓ اگر اسهال دارید، باید از خوردن غذاهای پرفیبر و مواد تحریک کننده روده (غذاهای پرادویه، کافئین و الکل) خودداری کنید.

- ✓ زمانی که از بیماری کولیت اولسروز مطلع شدید نباید بیماری خود را از خانواده، دوستان و همکاران خود پنهان کنید و دستورات پزشک را رعایت کرده و نگاه مثبت داشته باشید.
- ✓ استرس های روحی می توانند باعث بدتر شدن بیماری شود.
- ✓ بدن خود را بشناسید و دقت کنید بیماری چگونه شما را تحت تأثیر قرار میدهد.

♦ دارو

سولفاسالازین

- ✓ شایعترین عوارض جانبی دارو شامل سردرد، بثورات جلدی، تهوع و عقیمی برگشت پذیر در مردان می باشد. با مصرف این دارو باید اسید فولیک بصورت مکمل دریافت کنید چرا که این دارو با جذب اسید فولیک غذا تداخل داشته و مانع جذب آن می شود.

آمینوسالیسیلات

- ✓ شایعترین عوارض جانبی دارو شامل سردرد، ضعف، نفخ و دل پیچه می باشد. ریزش مو و راش های پوستی شیوع کمتری دارند. دارو را 30-15 دقیقه قبل از غذا و با 1 لیوان آب مصرف کنید. به طور کامل ببلعید. از جویدن و خرد کردن آن خودداری کنید.

پردنیزولون

- ✓ افزایش اشتها، افزایش وزن، اکنه، احتباس مایع، لرزش و تغییرات خلقی و مشکلات خواب از عوارض شایع می باشند.

در صورت تجویز آزاتیوپورین، سیکلوسپورین

- ✓ همراه یا پس از غذا مصرف کنید. به دلیل افزایش احتمال عفونت، بهداشت فردی رعایت شود، از تماس با افراد عفونی خودداری کنید. در صورت بروز تب، لرز، گلودرد به پزشک اطلاع دهید. این داروها ممکن است سبب عوارض جانبی چون افزایش وزن، جوش، موهای صورت، افزایش فشارخون، دیابت، تغییرات خلق و خو، از دست دادن توده استخوانی (پوکی استخوان) و افزایش شانس عفونت بشوند.
- ✓ از آسپیرین استفاده نکنید. این دارو باعث افزایش خطر خونریزی می شود.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ در بیماران مبتلا به کولیت برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ هر دو سال یکبار نمونه برداری از روده بزرگ (بیوپسی از طریق کولونوسکوپی) باید انجام شود. بعد از گذشت 10 سال از شروع بیماری کولیت، این نمونه برداری ها باید سالانه یکبار انجام شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید :

✓ خونریزی شدید مقعد، تب بالا، دل درد شدید، بروز یبوست، افزایش شدید دفعات اسهال یا اسهال خونی. بروز ناراحتی های چشمی، پوستی، مفصلی
تنفسی، کاهش وزن قابل ملاحظه، گذشت 8 سال از تشخیص کولیت زخمی (برای بررسی مجدد)، زردی چشم ها و پوست و تیره شدن ادرار اگر استفراغ شروع شود یا درد شکم افزایش یابد.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان بهار 1403

034 31328143