



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

تغذیه در سوختگی



شناسنامه بيمفالت آموزشی کد: 0065-1401/07/30-P.E	
عنوان	تغذیه در سوختگی
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: خانم دکتر فرخنده رزم پور - متخصص تغذیه و رژیم درمانی	

نکات مهم

* جهت جلوگیری از افزایش استرس در بیماران سوختگی این بیماران باید از خوردن مواد غذایی استرس زا مثل: قهوه، چای و مواد غذایی صنعتی و فراوری شده (سوسیس و کالباس) پرهیز کنند.

* مصرف بیش از اندازه قندهای ساده علاوه بر افزایش میزان استرس خود عامل کم آبی بدن می باشد.

* چربی باید با اندازه نیاز مصرف شود افزایش چربی حیوانی خود عامل تضعیف سیستم ایمنی و افزایش عفونت می باشد و بهتر است از روغن های حاوی امگا ۳ استفاده شود.

* از منابع غذایی حاوی ویتامین C، ویتامین B و ویتامین E استفاده کنید.



* در طول روز به اندازه کافی مایعات بنوشید.

”سالم و تندرست باشید“

منبع:

مترجم، انوری فرد، پانید و همکاران اصول تغذیه و رژیم درمانی کراس ۲۰۲۱، چاپ اول ۱۴۰۰، انتشارات حیدری



۷) یک لیوان بستنی، یک کاسه شله زرد یا فرنی را به صورت میان وعده می توانید مصرف کنید.



۸) در پخت غذا از روغن های مایع بویژه زیتون، کانولا یا کنجد استفاده کنید.

۹) غذاهایی که به آن حساسیت دارید (مثل: بادمجان، گوجه، خربزه، کیوی و ...) را اصلا مصرف نکنید.

۱۰) جهت استفاده از حبوبات، شب قبل آن ها را در آب بخیسانید و چند بار آب آن را دور بریزید.

۱۱) اگر به شیر حساسیت دارید و با خوردن آن دل درد می شوید به جای شیر، ماست مصرف کنید.

۱۲) در صورت امکان ۲ روز یکبار از میوه های خشک مثل برگه زردآلو استفاده کنید.



درصد سوختگی های ناشی از تماس با منابع حرارتی ، در منزل به وجود می آیند که به طور سرپایی قابل درمان هستند و حدود ۵درصد آنها (یک میلیون در سال) به بستری شدن در بیمارستان نیاز دارند. شدت ضایعات در سوختگی ها به عمق جراحت، مدت زمان سوختگی و سطح سوختگی بستگی دارد که تعیین کننده نوع روش کنترل و درمان آن است. در زمان بروز سوختگی به علت شوک شدید و ناگهانی وارد شده و جراحات به وجود آمده ، تعادل الکترولیت ها و مایعات و تعادل از ته بدن منفی می شود.



اهداف رژیم درمانی در این بیماران:

- پیشگیری از ایجاد سو تغذیه

- کمک به برقراری تعادل آب و الکترولیت ها برای جلوگیری از

ایجاد شوک

- تسریع التیام زخم ها

- کنترل قند خون افزایش یافته به علت استرس وارد شده به بدن می - باشد.

در بیمار دچار سوختگی میزان نیاز به انرژی به ۵۰۰۰-۳۵۰۰ کیلو کالری و نیاز به پروتئین به ۱۵۰ الی ۲۰۰ گرم در روز افزایش می یابد . پروتئین مصرفی باید از انواع با ارزش زیستی بالا باشد. اولین گام بعد از مراجعه به بیمارستان در صورت نیاز ، استفاده از تزریق وریدی برای جبران مایعات و الکترولیتها و برخی از پروتئین های سرمی از دست رفته می باشد.



نکات تغذیه ای قابل توجه در این بیماران:

از آنجایی که این بیماران دچار بی اشتها می باشند، بعد از تنظیم رژیم غذایی ، مواد غذایی مورد نیاز باید در تعداد وعده های بیشتر و مقدار کم در هر وعده ، در اختیار آن ها قرار گیرد و از یک رژیم غذایی نرم و ترجیحا مورد علاقه بیمار استفاده گردد.

۱) سعی کنید همراه هر وعده غذایی سبزی مصرف کنید.

۲) هر روز همراه یکی از وعده های غذایی زیتون مصرف کنید.



۳) چربی غذا باید متعادل باشد.

۴) قبل و بعد از پانسمان یک لیوان مایعات مغذی مصرف کنید (آبمیوه یا شیر همراه با پودر مغزها)

۵) برای پخت سوپ بجای آب می توانید از آب قلم یا شیر استفاده کنید.

۶) روزی یک قاشق غذاخوری عسل مصرف کنید.

