

با انجام مراحل زیر برای مراقبت از کبد خود خطر سیروز را کاهش دهید:

اگر سیروز دارید الکل ننوشید: اگر بیماری کبدی دارید، باید از مصرف الکل خودداری کنید.

رژیم غذایی سالم داشته باشید: محدود کردن گوشت قرمز به کمتر از ۶۰-۴۰ گرم در روز و در صورتیکه بیمار این مقدار را هم نتواند تحمل کند تبدیل کردن آن به گوشت مرغ یا ماهی و پروتئین های گیاهی مانند سویا و یا پروتئین شیرینا ماست.

• مصرف روزانه یک لیوان شیرینا یک کاسه ماست بلامانع است.

• مصرف چربی در حد معمول بلامانع است تنها در خاص که پزشک برای شما محدود خواهد کرد.

• مصرف نان های شور (مانند نان بازاری و ...)، بیسکویت ها و انواع ترشی ها بدلیل داشتن نمک زیاد برای شما توصیه نمی شود. به این منظور می توانید از لیموی تازه بدون نمک استفاده کنید.



• مصرف سبزیجات و میوه ها عمدتاً بدون مشکل است و می توانید استفاده کنید.

• مصرف برنج؛ ماکارونی، سیب زمینی در کسانی که دچار قند خون بالا نیستند بلامانع است. البته ترجیحاً بهتر است از مصرف شیرینی جات و بستنی به میزان زیاد پرهیز کرد.

• نوشیدن مایعات (آب میوه- آب، چای و ...) در حد رفع تشنگی توصیه می شود و بیش از آن می تواند باعث افزایش آب بدن و تورم شما شود.

مصرف ویتامین ها و املاح در حد نیاز و توسط پزشک برای شما تجویز خواهد شد. توجه داشته باشید چنانچه پزشک تشخیص سیروز کبدی را برای شما داده است و یا علائم زیادی ندارید تنها بایستی غذای سالم مصرف نمایید و احتیاجی به محدود کردن غذای خود ندارید چون محدودیت بی مورد غذا باعث سوء تغذیه و بدتر شدن وضعیت شما خواهد شد.

تناسب وزن داشته باشید: مقدار بیش از حد چربی بدن می تواند به کبد شما آسیب برساند. اگر چاق هستید یا اضافه وزن دارید، در مورد برنامه کاهش وزن با پزشک خود صحبت کنید.

خطر ابتلا به هیپاتیت را کاهش دهید: استفاده از سوزن های مشترک و داشتن رابطه جنسی محافظت نشده می تواند خطر ابتلا به هیپاتیت B و C را افزایش دهد. با پزشک خود در مورد واکسیناسیون هیپاتیت مشورت کنید.

ترخیص:

در صورت بهبودی حال عمومی پس از دستور پزشک از بخش بستری ترخیص می شوید لازم به ذکر است داروها را طبق دستوری که پزشک زمان ترخیص برایتان تجویز میکند ادامه دهید.

مراجعه به پزشک جهت معاینات دوره ای فراموش نشود. در صورت بروز هر گونه علائم ناشی از شدت بیماری سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

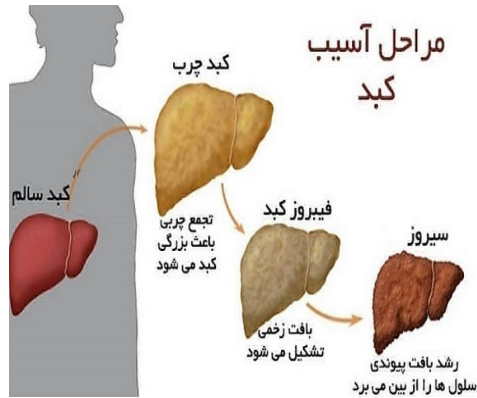
“سلامت و تندرست باشید“

منبع: مترجم، نیک روان منفرد، ملاحظت، پرستاری داخلی جراحی برونر و سودارت بیماری های گوارش ۲۰۲۲، چاپ اول انتشارات حیدری.



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

سیروز کبدی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-00134

عنوان	سیروز کبدی
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
نابند کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	1401/09/30
بازنگری	1404/01/15
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
نابند کننده علمی: آقای دکتر مجتبی خادمی - فوق تخصص	
گوارش و کبد	

سیروز کبدی (liver cirrhosis) به مرحله پایانی بیماری کبدی گفته می‌شود که در اثر برخی از بیماری‌ها و عارضه‌های کبدی، مانند هپاتیت یا اعتیاد به نوشیدن الکل ایجاد می‌شود. سیروز پیشرفته تهدیدکننده زندگی و مرگبار است. آسیب کبدی ناشی از سیروز به طور کلی قابل درمان و التیام نیست. اما اگر به موقع تشخیص داده شود، می‌توان روند آن را محدود و حتی گاهی معکوس کرد.

علل سیروز کبدی:

- سوء مصرف مزمن الکل
- هپاتیت ویروسی مزمن (هپاتیت B، C و D)
- تجمع چربی در کبد (بیماری کبد چرب غیر الکلی)
- تجمع آهن در بدن
- فیروز سیستیک
- مس انباشته شده در کبد (بیماری ویلسون)
- مجاری صفراوی ضعیف (آترزی صفراوی)
- کمبود آلفا ۱ آنتی تریپسین
- اختلالات ارثی متابولیسم قند (گالاکتوزمی یا بیماری ذخیره گلیکوژن)
- اختلال گوارشی ژنتیکی (سندرم آلاژیل)
- بیماری کبد ناشی از سیستم ایمنی بدن شما (هپاتیت خود ایمنی)
- تخریب مجاری صفراوی (سیروز صفراوی اولیه)



- سخت شدن و زخم شدن مجاری صفراوی
- عفونت، مانند سیفلیس یا تب مالت
- داروها، از جمله متوترکسات یا ایزونیاژید

علائم:

زردی پوست و چشم‌ها، ورم بدن آب آوردن شکم و ریه‌ها، تنگی نفس، بی‌اشتهایی، ضعف عمومی و بی‌حالی از علائم سیروز کبدی است. درد و تورم شکم

- تورم در ساق پا و مچ پا
- خارش پوست
- رنگ ادرار تیره
- رنگ مدفوع کم‌رنگ
- خستگی مزمن
- تهوع یا استفراغ
- ازدست‌دادن اشتها



• تمایل به کبودی به‌راحت در سیروز کبدی تعداد سلولهای کبدی کاهش می‌یابد و ارتباط بین سلولهای کبدی و سلولهای خون دچار اختلال می‌شود (گلبولهای قرمز و پلاسما کم می‌شوند). لازم به ذکر است که کبد مواد سمی را در خون تصفیه می‌کند و در صورت اختلال در عملکرد کبد مواد سمگیری نمی‌شود و بیمار دچار اختلالات هوشیاری، لتارژی و خواب آلودگی در مرحله نهایی (آنسفالوپاتی کبد) کما رخ می‌دهد.



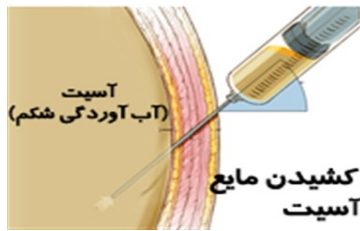
تشخیص:

- شواهد بالینی
- آزمایشات خون
- تصویربرداری از کبد
- نمونه‌برداری از کبد



درمان:

کشیدن مایع آسیت جهت کاهش تورم شکم توسط پزشک و در شرایط بحرانی چاره‌نهایی انجام عمل جراحی شنت گذاری است.



در مراحل پیشرفته سیروز تنها گزینه درمانی پیوند کبد است. درمان دارویی بر طبق دستور پزشک انجام می‌شود.

