

## سیروز کبدی

کبد، بزرگترین عضو بدن بوده، که در خارج کردن یا خنثی کردن سموم از بدن، تولید عوامل دفاعی برای کنترل عفونت‌ها، خارج کردن میکروبها و عفونت‌ها، تولید صفرا برای جذب چربیها و سوخت و ساز بدن نقش اساسی دارد، در بیماری سیروز کبدی عملکرد طبیعی سلولهای کبدی مختل شده و بافتهای جوشگاه جایگزین بافت نرم، سالم و طبیعی کبد می شود و جریان خون را در درون کبد مختل کرده و از کارکرد طبیعی آن جلوگیری می نماید.

### علل بیماری

مصرف طولانی مدت و افراطی الکل، ابتلا به هپاتیت های ویروسی B و C، بیماریهای ارثی، انسداد مجاری صفراوی، داروها، سموم، عفونت، بعضی بیماری های متابولیک مثل دیابت، نارسائی قلبی و....

### علائم بیماری

خستگی، ضعف، بی اشتهايي، تهوع، استفراغ، اسهال، بواسیر(هموروئید)، درد شکمی، کاهش وزن، رگهای خونی عنكبوتی شکل بر روی شکم، ورم شکم و اندامها، کبودی و خونریزی، یرقان، خارش، سنگ صفراوی، سم در خون یا مغز حساسیت به دارو، افزایش فشار خون ورید کبد واریس مری و معده، و مقاومت به انسولین و دیابت

همچنین سیرزو کبدی می تواند منجر به ناباروری جنسی، اختلال عملکرد کلیه و نارسایی آن و پوکی استخوان گردد.

### روش تشخیص

بیماری با استفاده از آزمایشات خون، نمونه برداری از کبد، سونوگرافی، سی تی اسکن و سایر روشهای دیگر تشخیص داده می شود.

### دارودرمانی

درمان دارویی، رعایت رژیم غذایی، و بکارگیری توصیه های پزشک معالج کمک کننده است.

### نکات آموزشی

#### فعالیت

- ۱- بیشتر استراحت کنید و در وضعیت نیمه نشسته قرار گیرید. در صورت استراحت طولانی در بستر مرتباً تغییر وضعیت دهید.
- ۲- از انجام فعالیت های زیاد و خسته کننده پرهیز نمایید.
- ۳- از انجام فعالیت های سنگین که سبب تعریق زیاد و افزایش دمای بدن می شوند خودداری کنید.
- ۴- فعالیت ها را به تدریج شروع کنید و فواصل فعالیت ها استراحت کنید.

۵- علاوه بر خواب شبانه روزانه ۴ تا ۶ ساعت استراحت کنید.

### رژیم غذایی

۱- از رژیم غذایی کم چرب، پرکربوهیدرات(نان، غلات و ...) و پرکالری استفاده کنید، میزان پروتئین رژیم غذایی بسته به شرایط و شدت بیماری شما دارد طبق توصیه پزشک معالج عمل نمایید.

۱- مواد غذایی سرشار از ویتامین مثل سبزیجات، میوه های تازه و فیبرهای غذایی مصرف کنید.

۲- از روغن های گیاهی مایع مصرف کنید. و عمده غذای خود را از غذاهای نشاسته ای مانند برنج و گندم انتخاب کنید.

۳- بیشتر از گوشت سفید (مرغ و ماهی) استفاده کنید.

۵- جهت کاهش و یا پیشگیری از ورم اندامها و شکم مصرف نمک غذا را محدود کنید.

۶- از خوردن غذاهای وانیل دار مثل بستنی و بیسکوئیت کرم دار و بعضی تنقلات مثل آجیل، بادام زمینی، گردو پرهیز گردد.

۷- برای جبران کمبودهای ویتامینی توصیه می شود روزانه به طور معمول با تجویز پزشک مولتی ویتامین و کلسیم مصرف گردد.

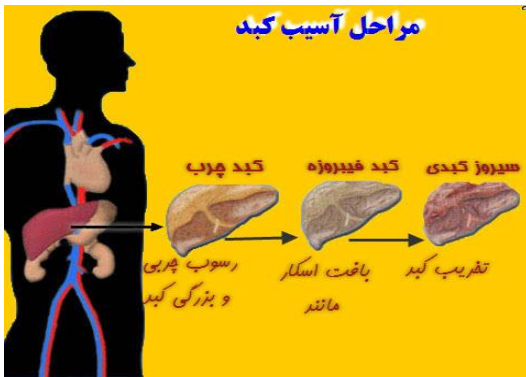


دانشگاه علوم پزشکی

خدمات بهداشتی درمانی استان همدان

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

## سیروز کبدی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: مهر 1403

شماره سند: ED-TA-80

۷- از مصرف هر گونه مشروبات الکلی پرهیز گردد.  
۸- از مصرف بی‌رویه داروها حتی استامینوفن (بدون نظر پزشک) پرهیز کنید و از مصرف آسپرین خودداری کنید.

۹- داروهای تجویزی را مرتب مصرف کنید و سرخود مقدار داروی مصرفی را کم و یا زیاد نکنید  
۱۰- دست‌ها را با آب و صابون بشوئید و بهداشت فردی را رعایت فرمائید و از تماس با افرادی که مبتلا به بیماری عفونی هستند اجتناب کنید.  
۱۱- در صورت سیاه شدن مدفوع بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

۱۲- از صابونهای محرک روی پوست استفاده نکنید.  
۱۳- جهت کنترل خارش پوست، محیط را سرد نگه داشته و از لباسهای نخی و گشاد استفاده کنید.  
۱۴- مراقب افزایش وزن خود باشید و در صورت افزایش وزن بیش از ۲ کیلوگرم یا افزایش دور شکم به پزشک مراجعه کنید.  
۱۵- در صورت بروز علائم گیجی، خواب‌آلودگی، وجود خون در مدفوع و یا استفراغ خونی به پزشک مراجعه کنید.

منبع: کتب پزشکی و پرستاری

تلفن‌های بیمارستان: ۰۸۱-۳۸۳۸۰۷۰۳-۶

آدرس سایت اینترنتی

<http://beheshti.umsha.ac.ir>

۸- از مصرف الکل، چای، غذاهای سرخ‌کردنی، نوشیدنی کافئین دار، ادویه جات، لبنیات پرچرب، شیرینی و شکلات اجتناب کنید.  
۹- غذا را به مقدار کم و دفعات زیاد و در محیطی آرام و مطبوع صرف کنید.  
۱۰- در صورت تجویز داروهای ادرار آور از مصرف میوه‌هایی مثل موز، پرتقال، هلو به میزان زیاد اجتناب گردد.  
۱۱- رژیم غذایی و میوه و سبزیجات را طوری تنظیم کنید که دو یا سه بار دفع مدفوع نرم در روز داشته باشید.

توصیه‌هایی به بیماران سیروتیک

۱- در مواقع افزایش تورم پاها یا افزایش دور شکم از مصرف نمک و آب اضافی جداً پرهیز کنید، و مصرف پروتئین غذایی و نیز هرگونه استرس و فعالیت جسمانی را کاهش دهید.  
۲- هرگز ناامید نشوید. خود ناامیدی باعث تشدید بسیاری از بیماریها می‌شود.  
۳- بیماری خود را از دیگران مخفی نسازید.  
۴- ناخن‌های خود را مرتب کوتاه کنید.  
۵- از صدمه، تزریق عضلانی، زور زدن هنگام دفع مدفوع، عطسه، سرفه شدید، پاک کردن شدید بینی، استفاده از اشیاء تیز و برنده پرهیز کنید.  
۶- از مسواک با پرزهای نرم استفاده کنید.