

## پیامدهای سوختگی در بدن:

در اثر سوختگی بخشی از بافت های بدن شامل پوست ، ماهیچه و رگ ها ممکن است از بین رود. در اثر از بین رفتن پوست درمحل سوختگی درجه حرارت بدن هم کاش می یابد. همراهی تمام این عوامل نیاز به انرژی و پروتیین و سایر مواد مغذی را افزایش میدهد.

## معرفی نیاز های بیمار مبتلا به سوختگی :

با توجه به از دست رفتن آب بدن توصیه میشود بیمار مبتلا به سوختگی روزانه ۱۰ تا ۱۲ لیوان مایعات شامل آب، آبمیوه تازه دوغ و... بنوشد، یا از طریق سرم تامین گردد.



## مواد غذایی پرکالری پرپروتئین:

نان و غلات: غلات پخته(فرنی ، حلیم ، شیربرنج) با شیر ، کره و شکر - برنج - ماکارونی با گوشت ،قارچ و پنیر - سیب زمینی با کره - انواع نان سبوس دار وکراکرها با کره بادام زمینی .

## گوشت و مواد غذایی پروتئینی:

تخم مرغ ،شیر، آب پنیر انواع گوشت .آبزیان ، ماکیان و دام. حبوبات نیز منابع پروتئین گیاهی اند. موجودات دریایی که پروتئین آنها از نظر کمی و کیفی قابل قبول بوده و میتواند نقش مهمی در بهبود جراحات های سوختگی ایفا نماید . سبزی ومیوه : تمامی انواع سبزیها به صورت خام یا پخته ، انواع میوه تازه ، آبمیوه تازه و طبیعی ، کمپوت وسالاد انواع میوه . تامین کننده عناصر و ویتامینهای موردنیاز (مثل ویتامین E A K C) در ساخت کلاژن و ایمنی بدن دخالت دارند و جهت ترمیم زخم مورد نیاز هستند.



## نکات مهم :

■ جهت جلوگیری از افزایش استرس در بیماران دچار سوختگی ، بایداز مصرف زیاد قهوه و چای (پررنگ) قندهای ساده به میزان زیاد ، مواد غذایی صنعتی فراوری شده (سوسیس ،کالباس، غذاهای آماده طبخ، انواع نوشابه ، نوشیدنیها صنعتی و...) پرهیز کنند. مصرف زیاد وبیش از اندازه قندهای ساده علاوه بر افزایش استرس، باعث افزایش قند خون بیمار شده و عاملی برای خروج آب از سلول ها و کم آبی بدن و حتی اختلالات تنفسی میگردد.

■ چربی ها باید به اندازه مصرف گردند و از مصرف غذاهای پرچرب وحاوی چربی حیوانی خودداری کرد زیرا میزان بالای چربی باعث کاهش پاسخ ایمنی بدن میگردد و نوع چربی مصرفی بهتر است از منابع غذایی امگا ۳ (در ماهی ،میگو ، زیتون ، گردو ،فندق ، بادام و.. یافت میشود)که باعث بهبود پاسخ ایمنی بیمار در برابر عفونت میشود، استفاده گردد.

■ برای ایجاد آرامش میتوان از یک لیوان شیر گرم یا یک عدد سیب قبل از خواب بهره برد.

■ از مصرف مواد غذایی حاوی ادویه زیاد ، فلفل و غذاهای شور، سرخ شده ، تنقلات بو داده به دلیل افزایش خارش و احتمال بروز تاول مجدد در نواحی بهبود یافته پرهیزید .



## بیمارستان سوانح و سوختگی گلپوه

## مراقبت های تغذیه ای در بیماران سوختگی



تهیه کننده: فاطمه طاهری - کارشناس تغذیه

تابستان ۱۳۹۸

کد پمفلت: BH.E.N.26

### نمونه ای از رژیم مناسب بیماران سوختگی

برای صبحانه :

نان+پنیر+مغزگردو+تخم مرغ +شیر +خرما / نان+خامه یا کره  
+مربا یا عسل+تخم مرغ+شیر

برای میان وعده صبح :

یک عدد میوه یا آبمیوه طبیعی+کیک

برای ناهار:

برنج+مرغ یا ماهی یا گوشت یا کوبیده ویا جانشین آنها حبوبات  
پخته +ماست+سبزیجات فصل یا سالاد+ مغزها+خرما

برای عصرانه:

میوه یا آبمیوه تازه+بستنی / میوه یا آبمیوه+فرنی

برای شام :

برنج یا نان+مرغ یا ماهی یا گوشت (به اندازه توصیه شده به  
صورت کبابی یا در انواع خورشت) +ماست+سبزیجات فصل  
یا سالاد

برای آخرشب:

یک لیوان شیر+سه عدد خرما یا کیک

با آرزوی سلامتی

■بیماران محترم سعی نمایند وعده های غذایی خود را در پنج تا شش وعده تقسیم نمایند . به صورت سه وعده غذای اصلی که همه ی گروه های غذایی باشد و ۲تا۳ میان وعده مصرف شود.

### مبارزه با بی اشتهایی :

- صورتتان را بشویید و مسواک بزنید.
- قبل از غذا آب و آبمیوه ننوشید .
- ورزش کنید و فعالیت داشته باشید تا اشتهای شما بیشتر شود .
- ماست ، سبزیجات تازه ، لیمو و نارنج ،میوه ها و انواع سالاد به افزایش اشتها کمک میکنند، در مقابل نوشابه های گازدار ،تنقلات و خوراکی های چرب و سس ها میتوانند کاهنده اشتها باشند.

### نکته:

در صورت بی اشتهایی مداوم ، کاهش وزن ، افزایش وزن وسایر مشکلات تغذیه ای به متخصص تغذیه یا پزشک معالج مراجعه نمایید.

