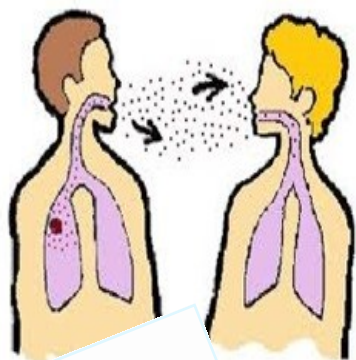




دانشگاه علوم پزشکی تهران  
 معاونت بهداشت  
 مرکز بهداشت جنوب تهران

## سل و تغذیه



گروه هدف: بیماران مسلول

تهیه کننده:

ماهدخت آفرین کوشاد

## توصیه مهم برای بیمار:



- ۱- غذای بیمار باید آسان هضم، تاحدامکان اشتهاآور و مطابق میل بیمار باشد تا او به غذا خوردن تشویق گردد در عین حال هرگز نباید بیمار را به غذا خوردن مجبور کرد.
- ۲- غذای بیمار مخلوطی از مواد غذایی نرم و کم حجم باشد و هر ۲ ساعت یکبار مصرف شود. با بهبود بیماری مصرف غذا هر ۴ ساعت و بتدریج ۴ وعده در روز توصیه میشود.
- ۳- بیمار باید مایعات کافی دریافت کند. شیر، آبمیوه، آب، انواع سوپ برای این منظور مناسب است.
- ۴- در دوران تب مصرف کره، روغن نباتی و غذاهای سرخ شده می بایست محدود گردد.
- ۵- بیمار می بایست قبل و بعد از مصرف غذا استراحت نماید.
- ۶- به محض کنترل تب رژیم غذایی غنی از انرژی توصیه می شود.
- ۷- از مصرف مواد الکلی اجتناب شود.
- ۸- در صورت وجود کم خونی در بیمار مصرف مکمل آهن به توصیه پزشک ضروری میباشد.
- ۹- اتاق بیمار میبایست نورگیر باشد و از بستن پنجره اتاق بیمار خودداری شود.
- ۱۰- ماساژ درمانی کل بدن ۱-۳ بار در هفته و فعالیت های بدنی، هنگامی که بیمار قادر به راه رفتن باشد، عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می بخشد.

## منابع:

کتاب تغذیه و مراقبت برتشخیص تالیف: سلویا اسکات  
 کتاب تغذیه و رژیم درمانی کراوس (جلد اول)  
 دستورالعمل کشوری مبارزه با سل (ویرایش دوم)

اگر چه تغذیه مناسب در درمان بیماری سل با اهمیت است اما راه اصلی درمان بیماری سل مصرف صحیح و کامل دارو تحت نظارت مستقیم روزانه پرسنل بهداشتی میباشد که خوشبختانه درمان بیماران در نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی بصورت رایگان امکان پذیر میباشد.



## نکته مهم در درمان دارویی سل:



- ۱- برای اینکه داروهای سل اثر لازم را داشته باشند. باید هرروز بصورت یکجا و ناشتا مصرف شوند.
- ۲- میکروب سل به سختی و آهستگی کشته میشود و این زمان حداقل ۶ ماه طول میکشد.
- ۳- قطع دارو و یا مصرف نامنظم و ناکافی باعث میشود باکتری سل در بدن باقی بماند و در مقابل داروهای سل مقاوم شود در نتیجه درمان با شکست روبرو میشود که در اینصورت بیماری وخیم تر، درمان طولانی تر، عوارض دارویی بیشتر و پرهزینه خواهد بود.



## تعریف بیماری:

سل یک بیماری عفونی واگیر دار است که توسط میکروب سل ایجاد میشود. با ورود این میکروب به بدن ، فرد آلوده میشود و چنانچه در بدن فرد تکثیر یابد، علائم بیماری بصورت سرفه مداوم، تب، کاهش وزن و اشتها، عرق شبانه، خستگی و ضعف بدن تنگی نفس و درد قفسه سینه آشکار می شود. اگر چه این میکروب اغلب ریه ها را گرفتار میکند ولی میتواند اعضای دیگر بدن را نیز مبتلا نماید.



این میکروب از طریق هوا هنگام عطسه، سرفه، حرف زدن ، خندیدن از فرد بیمار به فرد سالم منتقل می گردد. هر فرد مبتلا به سرفه بیش از ۲ هفته مشکوک به سل ریوی است و می بایست جهت انجام آزمایش خلط رایگان به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نماید.



چنانچه طبق نتایج، فرد بیمار باشد، می بایست تحت درمان رایگان و منظم دارو توسط پرسنل بهداشتی قرار گیرد. تشخیص به موقع و درمان کامل بیماران، تزریق واکسن ب ث ژ به نوزادان، تغذیه مناسب، درمان پیشگیرانه دارویی برای افراد در معرض خطر این بیماری و داشتن رفتارهای سالم و بهداشتی از جمله راههای پیشگیری از این بیماری می باشد.

## ارتباط تغذیه و بیماری سل:

در کشورهایی که دچار فقر اقتصادی هستند، احتمال بروز این بیماری بیشتر است. میکروب سل به راحتی در بدن افرادی که دچار سوء تغذیه هستند ایجاد بیماری میکند. این افراد بدلیل اینکه انواع ریز مغذی ها، ویتامین ها و پروتئین ها به بدنشان نمیرسد و از آنجا که سیستم ایمنی بدن این افراد بسیارضعیف است ، به سرعت مبتلا میشوند.



## هدف از تغذیه مناسب در بیماران مبتلا به سل چیست؟

- ۱- کنترل وزن بیمار و پیشگیری از کاهش وزن
- ۲- کاهش تب
- ۳- حفظ سطح کلسیم درحد مطلوب
- ۴- جبران مواد مغذی از دست رفته
- ۵- افزایش اشتهای بیمار
- ۶- پیشگیری و درمان کم آبی
- ۷- تسریع بهبودی
- ۸- تامین پروتئین کافی

## مواد مغذی مهم در تغذیه بیماران مسلول:

**کلسیم:** این عنصر برای بهبود زخم موثر می باشد. مصرف حداقل یک لیتر شیر (۴ لیوان) در روز و انواع سبزی جات حاوی کلسیم مانند: چغندر شلغم و کلم بروکلی توصیه میشود.

**پروتئین:** در بیماری سل دریافت پروتئین علاوه بر نیازهای روزانه تا ۵۰٪ افزایش می یابد. شیر و تخم مرغ (۱ تا ۲ عدد) و انواع گوشت و سویا دارای مقادیر بالایی از پروتئین میباشد و باعث افزایش قدرت ایمنی بدن می شود و همچنین از تحلیل بافت عضلانی جلوگیری می نماید.

**کربوهیدرات:** به منظور جبران کالری از دست رفته در بیماران مسلول موادی مانند نشاسته ، غلات، سیب زمینی، ماکارونی، برنج و گندم لازم است در غذای روزانه بیمار گنجانده شود.

**ویتامین ث:** سل یک بیماری عفونی است و باعث از دست رفتن ویتامین ث میشود این ویتامین در میوه هایی مانند: پرتغال، لیموترش، نارنج، گوجه فرنگی، توت فرنگی به وفور یافت میشود و مصرف بیشتر آن ضروری میباشد.

**ویتامین آ:** به علت اینکه سوخت و ساز این ویتامین در بیماران مسلول کاهش می یابد منابع آن مانند: شیر، محصولات لبنی، گوشت، تخم مرغ، هویج، انبه ، طالبی و سبزیجات برگ سبز میبایست در غذای روزانه بیمار گنجانده شود.

**ویتامین ب ۶:** به دلیل عوارض احتمالی داروهای سل دریافت مرغ، ماهی، تخم مرغ و انواع مخمرها، جوانه ها، سبوس و غلات در غذای بیمار و قرص آن به همراه سایر داروها توصیه می شود.

