

برای بهبود زخم چه غذاهایی بخوریم؟

خوردن غذاهای غنی از پروتئین به بدن کمک میکند تا سلول های خونی جدیدی بسازد که برای بهبود زخم ضروری اند .

منابع خوب پروتئین عبارتند از: گوشت بدون چربی ، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و آجیل.

لبنیات کم چرب از جمله پنیر لپه و شیر بدون چربی

یکی دیگر از موادی که برای بهبود زخم مفید است مایعات شفاف است، که شامل آب، آب گوشت سوپ و آبمیوه تازه است. حتی قهوه و چای بسته به نیاز غذایی شما در حد اعتدال نیاز است.

خوردن میوه ها و سبزیجات نیز ضروری است زیرا سرشار از ویتامین ها و مواد مغذی هستند. توت ها چون دارای سطوح بالای ویتامین C و آنتی اکسیدان و فیبر هستند میباشند. سبزیجات برگدار دارای آنتی اکسیدان و فیبر بالایی هستند باید در برنامه غذایی باشند. میوه های تازه مانند زغال اخته، تمشک ، پرتقال هلو و گلابی نیز جهت بهبود زخم بسیار مفید هستند.

سبزیجات مفید جهت بهبود زخم: هویج، فلفل دلمه ای شیرین، کلم بروکلی، سیب زمینی ها این سبزیجات منبع سالمی از کربوهیدرات ها هستند که از خستگی پس از جراحی با انرژی به مغز کمک و از تجزیه عضلات جلوگیری می کنند. از یبوست جلوگیری میکنند چون عارضه اکثر مسکن ها کاهش تحرک روده و یبوست است

برای بهبود زخم جراحی مصرف سدیم را کاهش دهید



زیرا

سدیم ادرار اورطبیعی است و سطح آب بدن را کاهش میدهد. فست فود ها ، سس ها ، ترشی ها، چیپس ها، سرشار از سدیم هستند که باید مصرف آنها محدود شوند.

برای بهبود زخم جراحی مصرف چربی ها را فراموش نکنید



چربی سالم برای تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش عفونت ضروری است، که شامل : روغن زیتون، آوآکادوو، روغن نارگیل، آجیل ها ، دانه ها و... منبع انرژی طولانی مدتی اند و دارای ویتامین E بالا هستند به ویژه بادام که به بهبود سریع زخم کمک میکنند.

نقش تغذیه در بهبود

زخم های جراحی



چگونه می توانم پس از جراحی به طبیعی بهبود پیدا کنم؟

به بدن خود انرژی و احساس خوب و سلامتی دهید. از تخت خود خارج شده و راه بروید.

حتما آزمایشات به اندازه کافی استفاده نمایید.

استراحت کافی و خواب کافی داشته باشید. دستورات مراقبت از زخم را که پزشک توصیه کرده است را حتما انجام دهید.

پس از جراحی از چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

برخی غذاها مانند پنیر، گوشت قرمز، خوراکی های شیرین، غذا های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس فاقد مواد مغذی مفید که احتمالا باعث بالا رفتن فشارخون و یبوست نیز میشوند برای سلامتی شما مضر هستند.

همچنین از مصرف الکل پرهیز شود چون میتواند باعث واکنش با بعضی داروها شود و در عین حال کم آبی بدن را افزایش میدهد. از غذاهای چرب یا سرخ شده که فاقد مواد مغذی اند که هضم سخت دارند یا باعث تهوع و استفراغ میشوند پرهیز شود.



ویتامین هایی که در روند بهبود زخم موثرند:

مصرف سه ویتامین اصلی A، B و C در طول بهبودی زخم مهم هستند.

ویتامین A

به کنترل التهاب زخم کمک میکند. از مهمترین منابع اصلی ویتامین A به کدو، تخم مرغ، کلم، هویج، سیب زمینی



ویتامین B

هدف اصلی این ویتامین استفاده از متابولیسم پروتئین ها و کربوهیدرات ها برای تولید انرژی است مانند تخم مرغ، لبنیات، ماهی



ویتامین C

به بدن کمک می کند تا کلژن جدید ایجاد کند تا در ترمیم زخم مفید می باشد. شما میتوانید برای جذب ویتامین C به رژیم غذایی خود این مواد غذایی را اضافه کنید: مرکبات، سبزیجات با برگ تیره، کیوی

ویتامین E

برای مراقبت از پوست و جلوگیری از ایجاد اسکار مفید می باشد. مهمترین منابع آن: بادام، بادام زمینی، فندق، روغن های گیاهی

نقش ویتامین ها در روند درمان انواع زخم

ویتامین C ویتامین اصلی برای درمان سوختگی هاست ویتامین A نقش مهمی در درمان زخم پا دارد که توصیه میشود افراد دیابتی و زخم دیابتی از ویتامین A مصرف نمایند.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

حکیم

نیشابور، میدان امام رضا (میدان باغرود)

۰۵۱۴۳۳۰۳۰۰۰

www.Hakim.Nums.ac.ir

Hakim_Nums

