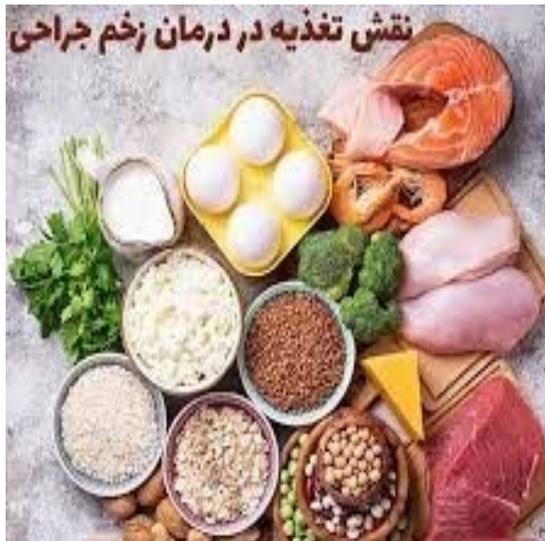




## نقش تغذیه در بهبود زخم های جراحی



واحد ارتقا سلامت

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی حکیم

## ویتامین C

به بدن کمک می کند تا کلاژن جدید ایجاد کند تا در ترمیم زخم مفید می باشد. شما می توانید 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.

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



## 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 از مایعات 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 بیوست 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.



## 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، آواکادو، 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.



## برای بهبود زخم چه غذا هایی 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 اکسیدتن و فیبر هستند مفید 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 بیوست جلوگیری میکنند چون عارضه اکثر مسکن ها کاهش تحرک روده و بیوست