



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دانشکده پرستاری و مامایی



تغذیه مناسب زخم بستر



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

کدسند: ۰۰۷

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۰۱/۲۵

شماره بازنگری: ۱۴۰۶/۰۱/۲۵

عنوان سند: پمفلت آموزش به بیمار

گروه هدف: بیماران

مواد غذایی مفید برای درمان زخم بستر را

جدی بگیرید.



اینترنت گوشی خود را روشن کنید
و جهت دیدن مطالب بیشتر این کد
را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



منبع علمی:

www.Uptodate.com

جهت پیگیری و سؤالات خود می توانید با "کلینیک
پرستاری آموزش سلامت" تماس حاصل نمایید.
ساعات حضور: ۹-۱۲ روزهای غیر تعطیل
شماره تماس: ۳۵۴۲۳۹۷۰ - داخلی ۸۲۵۵-۸۲۸۷
آدرس: بیمارستان طالقانی - ساختمان درمانگاه
تخصصی طبقه اول

در اینجا چند مورد از مزایای آب برای بدن

می بینید:

- * تعادل دمای بدن را حفظ می کند، مانند آب داخل رادیاتور ماشین، یا هواپیما.
- * مواد مغذی و اکسیژن را به تمام سلول ها حمل می کند.
- * کمک می کند تا غذا به انرژی تبدیل شود، چیزی که برای عملکرد بدن ضروری است.
- * به بدن در جذب مواد مغذی کمک می کند که این مورد به درمان زخم بستر بسیار کمک می کند.
- * از مفاصل محافظت می کند و مانع بروز التهاب و درد می شود.
- * از لخته شدن خون در شریان های قلب و مغز جلوگیری می کند.
- حالا احتمالاً متوجه شده اید که آب از درمان زخم بستر در تمام مراحل پشتیبانی می کند. علاوه بر این، شما می توانید با نوشیدن مقدار فراوانی آب از بروز این اختلال جلوگیری کنید. نوشیدن ۸ تا ۱۲ فنجان آب در روز بهترین است.

مددجوی عزیز

پمفلت حاضر شامل مطالب آموزشی در مورد بیماری کنونی شما می‌باشد. امیدواریم با مطالعه و رعایت آن سلامت خود را بازیابید.



در درمان زخم بستر، رژیم غذایی یکی از مؤثرترین درمان‌ها است. رژیم‌های غذایی غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی در جلوگیری از هرگونه عارضه‌ی زخم بستر بسیار مهم هستند.

رژیم غذایی سالم، پوست سالم را برایتان به ارمغان خواهد آورد. پوست سالم در برابر فشارهای روزانه، مقاومت بیشتری دارند. در عین حال، اگر از آسیب‌های پوستی رنج می‌برید، ارائه‌ی مواد مغذی کافی در خون کمک می‌کند تا روند بهبود زخم بستر سریع‌تر باشد. پروتئین‌ها برای حفظ سلامت پوست، عضلات و استخوان‌ها ضروری هستند. علاوه بر این، ویتامین‌هایی مانند ویتامین سی (C) و ای (E) از عملکرد بازسازی پوست حمایت می‌کنند.

چه مواد غذایی به درمان زخم بستر کمک می‌کند؟

برخی از مواد غذایی که باید به رژیم غذایی روزانه تان برای درمان زخم بستر اضافه کنید تا سرعت بهبود زخم بستر را افزایش دهید، عبارتند از:

* غذاهای دریایی بهترین منبع پروتئین برای شما هستند. ماهی قزل‌آلا، ماهی روغن، ماهی تن و صدف‌ها غذاهای واقعاً سالمی هستند.

* از خوردن گوشت مورد علاقه تان لذت ببرید زیرا حاوی پروتئین زیادی است. گوشت سفید بهتر از گوشت قرمز است، زیرا پروتئین بدون چربی دارد. بر این اساس، مرغ و بوقلمون بهتر هستند زیرا چربی کمی دارند.

* گل کلم حاوی پروتئین زیادی است. این سبزی چربی بسیار کمی دارد. این ماده‌ی خوراکی یک منبع غنی از پروتئین، ویتامین ای و سی محسوب می‌شود که تأثیر بسیار زیادی در درمان زخم بستر می‌گذارد. گل کلم را می‌توانید به روش‌های مختلفی بسته به ترجیح خودتان مصرف کنید.

* یک فنجان اسفناج حاوی حدود ۵ گرم پروتئین مورد نیاز بدن است. این گیاه مقوی یک منبع غنی از ویتامین ای محسوب می‌شود.

* موز میوه‌ی گرم سیری حاوی پروتئین‌های زیادی است و به همین دلیل می‌تواند بخشی اساسی از رژیم روزانه‌ی هر فردی بوده و در درمان زخم بستر بسیار مؤثر باشد.

* هر ۱۰۰ گرم ذرت شیرین حاوی حدود ۳ گرم پروتئین است. شما می‌توانید ذرت آبپز یا پخارپز بخورید یا می‌توانید ذرت شیرین را به نودل، سالاد و سوپ اضافه کنید.

* تأثیر نوشیدن آب در درمان زخم بستر، یکی از روش‌های خانگی کمتر شناخته شده برای درمان زخم بستر است. آب برای زندگی حیاتی است، چرا که مواد مغذی را به تمام قسمت‌های بدن حمل می‌کند و در واقع نقش بسیار مهمی در بدن دارد. آب هم چنین برای درمان و جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها، از جمله زخم بستر، مفید است.

