



تغذیه

یکی از نیازهای اصلی بشر
سلامت جسم و فکر به تغذیه مناسب بستگی دارد
۶ دسته اصلی مواد مغزی شامل:
- کربو هیدرات ها، پروتئین ها، لیپیدها (انرژی زا)
- ویتامین ها، مواد معدنی، آب (تنظیم فرآیند بدن)



وظایف اصلی تغذیه

- وظایف اصلی تغذیه
- تامین انرژی برای فرآیندهای بدنی و حرکت
- تنظیم فرآیندهای بدن
- فراهم کردن مواد اساسی و ساختاری باری
- بافت های بدن



در تغذیه پرستار مسوول

- تعیین وضعیت تغذیه ای بیمار
- مشاهده دریافت غذا
- در نظر گرفتن عوامل روانی فرهنگی
- کمک به تغییر رفتارهای نامناسب تغذیه ای
- ارزیابی پاسخ بیمار به تغییرات برنامه ریزی شده...



انرژی حاصل از تغذیه جهت

فعالیت عضلانی

ترشحات غدد

سنتز مواد در سلول ها و...



فاکتور های تاثیر گذار بر کالری مورد نیاز بدن

- سن و مراحل تکاملی (دو سال اول زندگی بالغین حاملگی)
- جنس (خانم های باردار و شیرده افزایش نیاز)
- آب و هوا هوای سرد افزایش ۲۰٪ نیاز به کالری
- سلامتی و بیماری تب و عفونت افزایش نیاز به کالری
- فواید کاهش ۱۵-۱۰ درصد نیاز به انرژی
- فعالیت های عضلانی و فکری ذهنی

عوامل موثر بر چاقی

- عوامل متابولیکی
- رفتارها و نقش خانواده
- وضعیت روحی و روانی
- سبک زندگی عادت به ورزش و فعالیت
- افراد در فرهنگ های مختلف ..

رژیم غذایی باید

- برطرف کننده نیازهای تغذیه ای باشد
- کاهش وزن ثابت و آرامی را فراهم نماید
- گرسنگی و فستگی را به حداقل برساند
- از نظر اجتماعی قابل قبول باشد
- به تغییر عادات غذایی کمک نماید
- سلامتی را ارتقاء دهد



رژیم های غذایی که برای بیماران استفاده میشود به صورت های مختلف وجود دارد :

رژیم های معمولی و نرمال

رژیم سبک که برای بیمارانی که به طور نرمال در هضم موادی مثل **diet** (غذاهای سرخ کرده و پر ادویه مشکل دارند **light**)

■ رژیم نرم است که غذا های بدون فحیر یا سبزی یا سلولز تشکیل شده است و حاوی مواد پر ادویه نمی باشد. (**soft diet**)

■ رژیم مایعات که به سه صورت یافت میشود: (**liquid**)

■ -کم کالری: **low caloric** برای افراد چاق قبل از عمل یا برای افراد دیابتی



پد کالری: *hight caloric* ■

برای افراد لاغر و بعد از عمل که خرد توانایش را از ■

دست می دهد.

diabetic دریابتیک، low salt کم نمک

ulcer die، low residue و.....



معیارهای اندازه گیری وضعیت تغذیه

معیارهای اندازه و ابعاد بدن تحت عنوان معیارهای آنتروپومتریک شامل قد، وزن، **Anthropometric** معروف بوده، اندازه‌ی قسمت‌های مختلف بدن و ضخامت چربی *

■ مناسبه‌ی شاخص توده بدن درت عیین فطر مشکلاتی نظیر دیابت، فشار خون بالا و بیماریهای قلبی- عروقی مفید واقع می‌شود.



Body Mass Index

شاخص توده بدن

- شاخص توده بدن که از تقسیم وزن (kg) بر قد (m) بدست می آید. معیار خوبی جهت تعیین استعداد ابتلا به انواع بیماریهاست.
- $BMI = \frac{\text{وزن (kg)}}{\text{قد (m)}^2}$
 - استانداردهای توده عضلانی بدن عبارتند از:
 - $BMI < 20$: ممکن است در بعضی از افراد با مشکلات سلامتی همراه باشد.
 - $BMI 20-25$: وزن سالم در اکثر افراد
 - $BMI 25-27$: ممکن است در بعضی از افراد به مشکلات سلامتی منجر شود.
 - $BMI > 27$: افزایش خطر ایجاد مشکلات سلامتی



اختلالات شایع در تغذیه

سوء هضم، بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ

Indigestion, Anorexia, Nausea, and Vomiting



شایع‌ترین علل سوء هاضمه، بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ

- کاهش قدرت جویدن، پرفوری، سریع خوردن غذاهای پر چرب و نفاخ و مصرف شیر در افرادی که تحمل آن را ندارند.
- تحریک مرکز استفراغ در بصل النخاع توسط محرکات شیمیایی مثل داروها و دیگر مواد سمی
- شایع‌ترین دلیل استفراغ مسمومیت غذایی و دارویی به خصوص در بچه‌هاست.
- داروهای دیژیتال بعضی از داروهای مخدر، داروهای بیهوشی و...
- عوامل تنش‌زای روانی - اجتماعی
- عوامل داخلی، نقش‌هایی از بدن دارای گیرنده‌های محرک استفراغ هستند.



بررسی و شناخت

1) گرفتن شرح حال و اطلاعات از پرونده
.. (آنتروپومتریک)

2) تاریخچه غذایی-وضعیت غذایی-فرهنگ-سبک
زندگی-مذهب و..

3) اطلاعات :HGB,HCT,BUN/CR,,...
بیوشیمیایی



نمونه ای از تشخیص

- تغییر در تغذیه کمتر از نیاز بدن
- عدم تحمل فعالیت
- اضطراب در ارتباط با چاقی...
- یبوست....



اقدامات پرستاری در بیماران NPO

توجه به بهداشت دهان

-دادن قطعات یخ-آدامس و...

-دور نگه داشتن بیمار از محیطی که دیگران غذت
می خورند

-

اقدامان پرستاری جهت تحریک اشتها

- تغذیه به مقدار کم و دفعات زیاد
- تهیه غذای خانگی
- توجه به ظاهر غذا
- کنترل درد، تهوع و استفراغ
- تشویق به رعایت بهداشت دهان و دندان
- دور نگه داشتن محیط از بوهای بد و نامطبوع

تغذیه از راه لوله

■ کاربرد های N.G.T:

- 1- جهت تخلیه معده : نفخ شکم ، شست و شوی معده در مسمومیت ها و خونریزی ها.
- 2- جهت یک سری آزمایشات: اندازه گیری pH معده
- 3- قبل و بعد از جراحی خصوصاً جراحی های گوارشی
- 4- جهت نمونه برداری (زیاد کاربرد ندارد)
- 5- دادن غذا به بیمار : مانند بیماران مبتلا به سرطان ، سکته های مغزی ، عمل جراحی مری ، افراد بی هوش



نکات مهم در غذا دادن به وسیله N.G.T

- 1- قبل از هر بار تغذیه باید از وجود لوله در معده اطمینان حاصل نمود.
- 2- مواد غذایی باید از نظر کیفیت در بر گیرنده تمام چهارگروه مهم غذایی باشد.
- 3- مواد غذایی باید قابل تحمل باشد: باعث نفخ واسهال ، استفراغ ، یبوست نشود.
- 4- قابل تهیه باشد ، گران نباشد ، جهت تهیه آن از مخلوط کن استفاده شود. گاهی نیز از فرمول های آماده استفاده می گردد.
- در صورت کرامپ یا اسهال جریان کم و یا قطع شود



تغذیه تزریقی

مددجویانی که سیستم گوارش غیر فعال دلرند
کانسر، سوختگی های شدیدو...

-اگر موقت بود از وریدهای محیطی و در صورت دایمی بودن از وریدهای
مرکزی مثل ساب کلاوین استفاده می شود

-خطرات: عفونت، عوارض متابولیک، عوارض مکانیکی