



# مشکلات غدد در بیماران CF

👩‍⚕️ پمفلت آموزشی برای مادران

تهیه و تنظیم: 🏢

نسترن جمادی پور - پرستار CF

(CF- NURSE)

بیمارستان کودکان بندرعباس 🏢

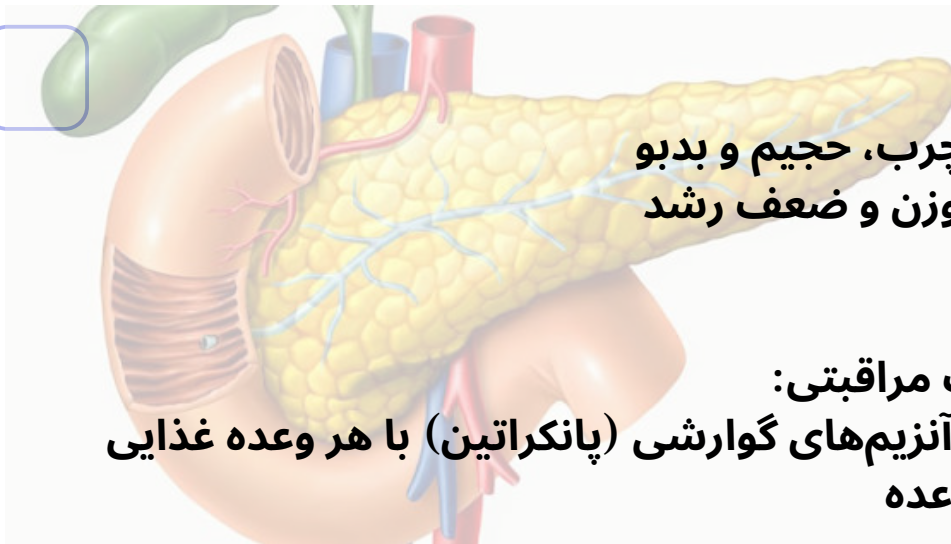
## مقدمه ✨

سیستیک فیبروزیس (CF) علاوه بر ریه و گوارش، غدد مختلف بدن کودک را هم درگیر می‌کند. این مشکلات می‌توانند روی رشد، قند خون، بلوغ، باروری و تعادل نمک و آب بدن اثر بگذارند. در شهرهایی مثل بندرعباس با آب‌وهوای گرم و مرطوب و عرق زیاد، توجه به این نکات اهمیت بیشتری دارد.

# Cystic fibrosis

## ۱. پانکراس (لوزالمعده) ♦

در بیشتر بیماران CF، ترشحات غلیظ باعث انسداد مجاری پانکراس می‌شوند.



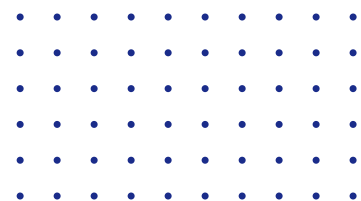
علائم:

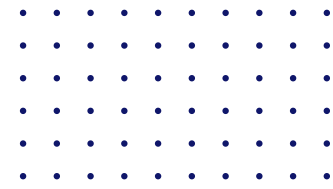
مدفوع چرب، حجیم و بدبو  
کاهش وزن و ضعف رشد

اقدامات مراقبتی:

مصرف آنزیم‌های گوارشی (پانکراتین) با هر وعده غذایی  
و میان‌وعده

رژیم غذایی پرکالری (خرما، برنج محلی، ماهی جنوب)  
مکمل ویتامین‌های A, D, E, K طبق نظر پزشک  
کنترل رشد کودک هر ماه (وزن، قد، BMI)





## نشانه‌های افت قند خون



## نشانه‌های قند خون بالا



۲. دیابت ناشی از CF (CFRD) شایع در نوجوانان و جوانان.

علائم:  
تشنگی و ادرار زیاد  
کاهش وزن ناگهانی  
خستگی

اقدامات مراقبتی:  
تست سالانه قند خون (OGTT) از ۱۰ سالگی  
در صورت نیاز، انسولین بهترین درمان است  
شناخت علائم افت/افزایش قند خون

# Cystic fibrosis



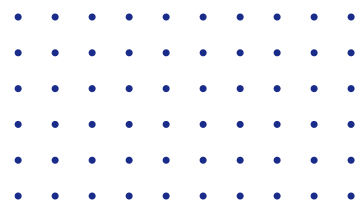
## ۳. تیروئید

برخی بیماران دچار کم‌کاری تیروئید می‌شوند.



علائم:  
یبوست  
خستگی  
افزایش وزن بدون دلیل

مراقبت:  
چک سالانه عملکرد تیروئید  
مصرف دارو در صورت تجویز پزشک



## ۴. بلوغ و باروری

دختران: بلوغ ممکن است دیرتر رخ دهد، اما امکان بارداری وجود دارد.

پسران: بیشتر مبتلایان CF نابارور هستند.

اقدامات:

پایش رشد و علائم بلوغ از سنین نوجوانی

مشاوره با متخصص غدد و زنان در زمان مناسب

حمایت روحی و اجتماعی برای پذیرش شرایط

## Cystic fibrosis

### ۵. غدد عرق

بیماران CF نمک زیادی از طریق عرق از دست می‌دهند.

در بندرعباس با گرمای شدید، این مشکل مهم‌تر است.

علائم:

طعم شور روی پوست

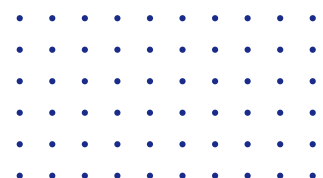
سرگیجه، ضعف و بی‌حالی در هوای گرم

مراقبت:

\* نوشیدن آب فراوان (به‌خصوص بعد از بازی یا ورزش)

\* مصرف خوراکی‌های نمکی سالم مثل دوغ خانگی، آجیل شور به میزان کنترل‌شده

مراقبت ویژه در ماه‌های گرم سال (خرداد تا شهریور)



## ۶. رشد و تغذیه

مشکلات غددی CF می‌توانند باعث سوءتغذیه شوند.

اقدامات:

کنترل ماهانه وزن و قد کودک

استفاده از غذاهای محلی پرانرژی:

🍴 ماهی جنوب (هامور، شیرماهی) = پروتئین بالا

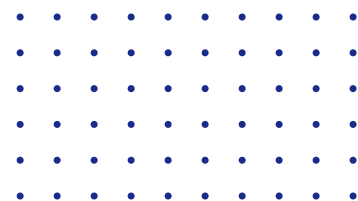
🍌 خرما و ارده = انرژی سریع و سالم

🍌 انبه و موز = منبع ویتامین و انرژی

🍲 برنج محلی با سبزیجات تازه

در صورت ضعف رشد، مکمل غذایی پرکالری طبق نظر پزشک

*Cystic fibrosis*



## ۷. نکات عملی روزانه در بندرعباس

درمان‌ها را در ساعات خنک روز انجام دهید (صبح زود یا عصر).

در هوای شرجی، دستگاه بخور باید بعد از هر بار مصرف شسته و خشک شود.

مراقب کم‌آبی باشید: کودک باید همیشه بطری آب همراه داشته باشد.

در مراسم‌ها و مهمانی‌ها (خرما، شیرینی محلی)، مقدار مصرف باید متعادل باشد.

توجه ویژه به بهداشت غذایی (هوای گرم احتمال رشد باکتری‌ها را زیاد می‌کند).



*Cystic fibrosis*

