



# مشکلات گوارشی در بیماران CF

پمفلت آموزشی برای مادران

تهیه و تنظیم: 📄

نسترن جمادی پور - پرستار CF

(CF- NURSE)

بیمارستان کودکان بندرعباس 🏥

♦ ۱. چرا مشکلات گوارشی در CF رخ می‌دهد؟

در بیشتر بیماران CF، پانکراس (لوزالمعده) به اندازه کافی آنزیم (خصوصاً برای هضم چربی) تولید نمی‌کند → نقص پانکراتیت. ترشحات غلیظ CF می‌تواند مجاری پانکراس و مسیر گوارشی را مسدود کند.

به دلیل هضم ناقص، مواد مغذی و چربی از دست می‌روند در نتیجه سوءتغذیه، کاهش وزن، کمبود ویتامین‌ها محلول در چربی (A, D, E, K) ایجاد می‌شود.

# Cystic fibrosis

♦ ۲. نشانه‌ها و علائم مشکلات گوارشی

چیزهایی که باید مادر مراقبش باشد:

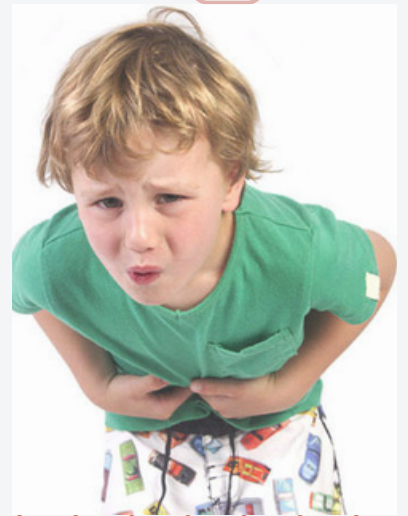
مدفوع چرب، روشن یا خیلی زیاد و سیاه یا بدبو

سفت شدن شکم، نفخ یا درد شکم بعد از غذا

کاهش وزن یا عدم افزایش وزن مناسب کودک با سنش

بی‌اشتهایی، حالت تهوع، استفراغ

تولید گاز زیاد در روده و عوارض گوارشی دیگر



### ۳. اقداماتی که مادر باید انجام بدهد

استفاده منظم از آنزیم پانکراس (PERT) قبل از هر وعده غذا و میان وعده، داروی آنزیم را طبق دستور پزشک بدهید! اگر کودک وعده سنگین دارد، مقدار آنزیم ممکن است بیشتر باشد. این دارو کمک می‌کند غذا بهتر هضم شده و مواد مغذی جذب شوند، مخصوصاً چربی‌ها.

مصرف کالری و پروتئین زیاد غذاهایی با پروتئین بالا مثل گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات! وعده‌ها را کوچک و متعدد کنید (۴-۵ وعده در روز). نیاز انرژی در CF بیشتر است به خاطر فعالیت تنفسی و التهابات مکرر.

چربی سالم و ویتامین‌های محلول در چربی از روغن‌های سالم مثل روغن زیتون، مغزها! مکمل ویتامین A, D, E, K طبق تجویز پزشک مصرف شود. چون چربی‌ها هضمشان مشکل است، کمبود ویتامین‌ها خطرناک است.

نظارت بر وزن و رشد اندازه‌گیری وزن و قد کودک یک بار در ماه! مقایسه با نمودار رشد کودکان عادی. اگر کودک پایین‌تر از خط مورد انتظار باشد، باید تغذیه یا درمان اصلاح شود.



## Cystic fibrosis



در صورت ضعف تغذیه یا مشکلات شدید گوارشی، استفاده از تغذیه کمکی (Enteral Feeding) اگر کودک قادر نیست با خوردن عادی به وزن مناسب برسد، ممکن است پزشک لوله تغذیه شبانه یا تغذیه مکمل بدهد.

آب و نمک کافی مخصوصاً در هوای گرم و تعریق زیاد، مایعات زیاد بدهید! نمک ملایم در غذاها استعمال شود. از دست رفتن الکترولیت‌ها و سدیم می‌تواند مشکل‌ساز شود.

پیروی از رژیم غذایی متنوع و مغذی شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل! اجتناب نکردن از مواد مفید حتی اگر کودک شکم‌درد دارد. تنوع کمک می‌کند تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم تأمین شوند.





#### ◆ ۴. نکات علمی

به دلیل گرما و رطوبت بالا، تعریق بیشتر → مایعات زیاد و نمک ملایم در غذا (مانند کمی نمک در آش، سوپ) مهم است.

استفاده از غذاهایی که سریع آماده می‌شوند و هضم‌شان آسان‌تر است: سوپ‌های سبک با گوشت مرغ، عدس پلو، خوراک ماهی سبک، ماست.

اگر کودک مشکل دل‌پیچه دارد، ادویه زیاد استفاده نکنید، از روغن سبک استفاده شود.

میان‌وعده‌های کوچک و سبک بین وعده غذایی اصلی بدهید (مثلاً شیرموز، ماست با میوه نرم).



## Cystic fibrosis

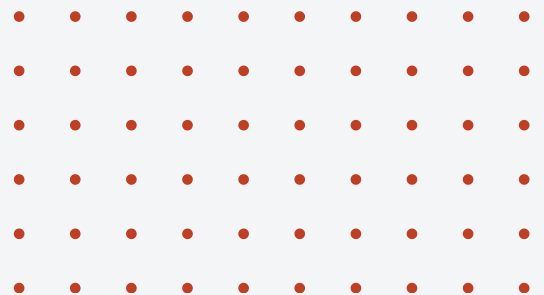
۵. چه وقت باید به پزشک یا کارشناس تغذیه مراجعه شود؟

اگر وزن کودک کاهش پیدا کند یا رشد قدیش عقب بماند

اگر مدفوع خیلی شل، چرب یا تعداد آن زیاد شود و آنزیم کار نکند

اگر کودک غذا نمی‌خورد یا علاقه ندارد

اگر کمبود ویتامین یا علائم کمبود مشاهده شود (خونریزی لثه، ضعف، مشکلات بینایی، مشکلات استخوانی)





## ✓ خلاصه برای مادر

آنزیم را درست و هر وعده استفاده کن.

غذا پروتئین دار، پرکالری و متنوع باشه.

ویتامین ها و چربی های سالم فراموش نشه.

وزن و رشد کودک رو مرتب بررسی کن.

در صورت مشکل گوارشی شدید یا کمبود تغذیه، به پزشک مراجعه شود.

