التثقيف الصحي

تعليمات النظافة و التغذية و النشاط بعد زراعة

تاريخ الإصدار : 2023/8/21	رقم الوثيقة :١/٠٢٣ -ت/٣٣-م
كود المراجعة : ٠٠١	تاريخ المراجعة : 2024/8/21

النصائح الضرورية حول الرياضة:

يمكنك البدء تدريجياً بممارسة الرياضة المنتظمة بعد الخروج من المستشفى مع مراعاة الشروط التالية :

- يمكنك البدء بالمشي بعد الخروج من المستشفى .
- تجنب الرياضات الثقيلة مثل رفع الأثقال و كرة القدم بعد عملية زراعة النقي.
- ابدأ الرياضة تدريجياً بتمارين الإحماء.
- تجنب التعب الشديد، و أنهي التمارين تدريجياً حتى يعود تنفسك لطبيعته .
- ومن الأفضل عدم **ممارسة** الرياضة لمدة ساعة بعد تناول الطعام.

وبالنظر إلى ضرورة التحكم في كمية الطاقة المتناولة ومنع حدوث مضاعفات مثل السمنة والسكري، تأكد من استشارة أخصائي التغذية.

الرجاء بعد تشغيل الانترنت في الموبايل و وضع كاميرا الموبايل على الرابط التالي، يمكنك الحصول على جميع المعلومات المتعلقة

مصدر : ***http://www.nlm.nih.gov/medlineplus***

إذا كان لديك أي أسئلة أو مشاكل بخصوص مرضك، يمكنك سؤالنا عبر الواتساب على الرقم 09366059181

مستشفى منتصرية فوق التخصصي لزراعة الأعضاء و غسيل الكلى
العنوان: مشهد، أوتوستراد الإمام الخميني، إمام خميني 25

- لا يجوز لمريض زراعة نقي العظم تناول أنواع الحلويات و الحلوى و الشوكولا، و لكن لا مانع من تناول الكيك المنزلي السادة المصنوع بالفانيليا
- لا يجوز تناول الأطعمة المعلبة .
- أكثر من تناول المواد الغذائية المحتوية على الألياف مثل البقوليات و الخضار و الفواكه لتقليل نسبة الدهون في الدم.
- تناول خبز النخالة مثل خبز البربري و الخبز الحجري، و خبز الشعير يعد أفضل من خبز الساندويش و الخبز المشروح و خبز الفرن الآلي، لأنها تقلل من نسبة الدهون في الدم و تساهم في التحكم بوزن الجسم .

نصائح لازمة فيما يخص كمية الملح المتناولة :

- يوصى مرضى زراعة نقي العظم بحمية غذائية قليلة الملح، و لذلك تجنب زيادة الملح أثناء طهي الطعام و تجنب استعمال المملحة أثناء تناول الطعام.
- حاول قدر الإمكان تناول الخبز قليل الملح، أو اعتمد شخصياً في طعامك على الخبز قليل الملح.
- يجوز فقط تناول الوجبات الصغيرة الفردية من الجبن و الزبدة و المربى و الحلاوة السكرية (بالطبع فقط لمرضى الزرعة الذاتية أوتولوج).
- قلل قدر الإمكان من وجبات المطاعم و الوجبات السريعة.

المريض العزيز

ـالمواضيع المقدمة قي هذا الكتيب تشمل مواضيع تثقيفية للعناية بك خلال مرضك. نأمل أن تستعيد عافيتك من خلال الالتزام بالنقاط المذكورة .

نصائح عامة:

نظراً لتناول الأدوية الموصوفة، من المهم جداً السيطرة على الوزن و سكر و شحوم الدم و ضغط الدم للحصول على أفضل نتيجة من عملية زراعة الأعضاء.

- نظراً لأنك تتناول أدوية مثبطة للنظام المناعي ، فإنك معرض لخطر الإصابة بالعدوى الناجمة عن العوامل الممرضة . و لذلك فإن مراعاة النظافة يعتبر في غاية الأهمية. يوصى بتقليل تناول الملح بعد زراعة نقي العظم.

- نظراً لتناول أدوية مثل بريدنيزولون ، فهناك احتمال كبير لارتفاع نسبة السكر في دمك، لذلك من الأفضل الحد من تناول الحلويات و الأطعمة حلوة المذاق، و حاول قدر الإمكان تناول الأطعمة قليلة السكر.

نصائح غذائية :

- خلال الأسابيع الأولى بعد زراعة الأعضاء (4-8 أسابيع) يجب اتباع حمية غذائية تحتوي نسبة مرتفعة من البروتين من اجل تسريع تحسن مقاومتك للعدوى و تأمين الطاقة اللازمة لجسمك.
- من الأفضل تناول الخبز و المعكرونة و الحبوب النجيلية.
- تأكد من تناول ثمرتين من الفاكهة على الأقل مثل التفاح أو البرتقال أو الموز أو كوبين من عصير الفاكهة الطازجة يوميًا.

نصائح النظافة الغذائية :

- رعاية النظافة الشخصية: من الضروري غسل اليدين بشكل صحيح قبل إعداد الطعام و كذلك بعد لمس اللحم النيء.
- غسل الفواكه و الخضروات: بعد نقع الفواكه و الخضروات و نزع أزهارها، يجب تمريرها تحت ماء مضغوط و كذلك يجب فرك سطح الفواكه و الخضروات باليدين.
- يجب غسل الفواكه و الخضروات ذات القشرة السميكة مثل الجزر و البطاطا و الشمام، باستعمال الماء و الفرشاة.
- الخضروات: يجب تناول الخضروات بشكل مطبوخ تماماً خلال الأشهر الستة الأولى.
- يفضل عدم تناول الفواكه الجافة مثل التمر و الزبيب و المشمش المجفف ، لأن التلوث الفطري على الفواكه المجففة قد يسبب لك مشاكل صحية.
- إذا لم تكن مطمئناً من نظافة لب الجوز و اللوز و الفستق، من الأفضل تجنب تناولها.
- تأكد من الطهي الكامل للطعام و خاصة أنواع اللحم و البيض (تجنب تناول البيض المكسور أو المتشقق) .
- تجنب تناول مشتقات الألبان غير المبسترة مثل الجبن و الكشك و الحليب و اللبن و اللبن العيران) .
- استعمل التوابل المغلفة و المختومة، و أضفها للطعام مع بداية الطهي.
- لا تستعمل المايكروويف لطهي الطعام. يمكن استعماله لإذابة الجليد أو التسخين فقط.
- عند تسخين الطعام، تأكد من تسخينه بالكامل.
- تجنب إعادة تسخين الطعام بمجرد تسخينه أو إعادة تجميده.

- ضع الطعام داخل البراد ضمن عبوات مغلقة ذات غطاء.
- تجنب تناول الأطعمة المكشوفة و السائبة في حرارة الجو.
- تجنب تناول الكمبوت و عبوات الكونسروة (يسمح بتناول كمبوت الأناناس).
- لا مانع من تناول معجون الطماطم.
- تجنب تناول التوابل الحارة و الحامض و أنواع الصوص المختلفة مع الطعام و كذلك تجنب قلي الطعام (فقط قلي الطعام ممنوع، و يجب طهي الطعام بشكل كامل) .
- لا تتناول كريب فروت، النارنج و الرمان و الشاي المعطر بسبب تداخلها مع دواء ساندیمونون و بروغراف.
- تجنب تناول النباتات الطبية بدون رأي الطبيب .

نصائح ضرورية حول السيطرة على شحوم الدم:

- استعمل فقط الزيت السائل (و يفضل زيت السمسم أو زيت الكانولا) في الطهي و استعمل على الطعام زيت الزيتون بدون تسخين.
- حاول الابتعاد عن تناول الأطعمة المقلية و تناول الأطعمة المطهوة بالبخار أو المسلوقة بالماء.
- تناول الألبان قليلة الدسم ، المبسترة و العبوات الفردية منها (الصغيرة).
- قلل من تناول صفار البيض إلى 3- 4 بيضة أسبوعياً كحد أقصى.
- عند تناول اللحوم الحمراء و لحم الدجاج، حاول نزع كل الدهون المشاهدة عليها و كذلك الجلد.
- تجنب تناول الأطعمة مثل المخلفات والسيرابي والحليب والقلب والكبد والمخ وغيرها.
- الحد من استخدام الزبدة والقشدة والقشدة الحامضة والمايونيز والجبن والبيتزا والمطاعم والوجبات السريعة.