

بیماری سل

علائم عمده این بیماری عبارتند از سرفه مداوم، تب، کاهش وزن، کم اشتها، عرق شبانه، خستگی وضعف بدن، تنگی نفس و درد قفسه سینه

• سوء تغذیه و سل :

سوء تغذیه نوعی اختلال تغذیه ای است که به علت مصرف ناکافی یا بیش از اندازه یک یا چند ماده غذایی بروز می کند. سوء تغذیه اصطلاحی است برای توصیف طیف وسیعی از تظاهرات بالینی از خفیف تا شدید که به دلیل عدم تعادل انرژی و پروتئین دریافتی در تامین نیاز های تغذیه ای بدن ایجاد می شود. بیماری سل آنها را کاهش و مصرف انرژی را افزایش می دهد و باعث لاغری می شود و افراد کم وزن در معرض ابتلا به سل فعال هستند. وضعیت تغذیه ای ضعیف می تواند پیشرفت بیماری را از عفونت سل به بیماری سل فعال تسریع کند. همچنین از دست دادن پروتئین در بیماران مبتلا به سل می تواند باعث سوء جذب مواد مغذی شود.

• عوامل متعددی در بیماری سل باعث لاغری می شوند:

- ✓ اشتها ضعیف
- ✓ افزایش مصرف انرژی به دنبال عفونت
- ✓ تغییر متابولیسم پروتئین
- ✓ کمبود مواد ریز مغذی (رتینول، ویتامین C و E، روی، آهن و سلنیوم)
- ✓ کم خونی

هدف از تغذیه مناسب در بیماران مبتلا به سل چیست؟

- ✓ کنترل وزن بیمار و پیشگیری از کاهش وزن
- ✓ کاهش تب
- ✓ حفظ سطح کلسیم در حد مطلوب
- ✓ جبران مواد مغذی از دست رفته
- ✓ افزایش اشتها بیمار
- ✓ پیشگیری و درمان کم آبی

✓ تسريع بهبودی

✓ تامین پروتئين كافی

• مدیریت تغذیه بیماران مبتلا به سل:

اکثر بیماران مبتلا به سل در زمان تشخیص به طور قابل توجهی کم وزن هستند.

• ویژگی های مهم غذای مناسب برای کودکان مبتلا به TB و سوء تغذیه متوسط تا حاد (لاغر):

✓ حاوی مقادیر کافی از ریز مغذی ها، به ویژه مواد مغذی مورد نیاز برای رشد کودک (آهن، روی، ویتامین A)

✓ دانسیته انرژی بالا

✓ پروتئين كافی

✓ کیفیت بالای پروتئين

✓ کیفیت مناسب چربی مخصوصا محتوای اسید های چرب امگا ۳ و ۶

✓ حاوی برخی منابع پروتئين حیوانی

✓ حاوی مقادیر کمی از اگزالات ها و فیتات ها

• روش های مغذی کردن غذای کودک مبتلا به سل

✓ برای کودکان زیر یک سال پس از معرفی تمام گروه های غذایی می توان پودر جوانه غلات و حبوبات را به برخی غذاها به (ویژه سوپ، فرنی و کته) اضافه نمود. برای کودکان بالای یک سال میتوان آن را به ماست، سالاد یا غذای کودک اضافه کرد.

✓ میوه ها و سبزی ها از جمله مواد غنی از ویتامین و املاح به شمار می روند. بنابراین انواع سبزی های زرد و نارنجی مانند کدو حلوائی و هویج و انواع سبزی های برگ سبز مانند جعفری و گشنیز به غذای کودک اضافه شود.

✓ یک تکه گوشت، مرغ و ماهی (۳۰-۱۵ گرم) به غذای کودک اضافه شود.

✓ به انواع سبزی های پخته شده، سوپ یا آش کمی پنیر پاستوریزه اضافه شود.

✓ عصاره استخوان قلم گوسفند یا گاو به غذای کودک اضافه شود.

✓ انواع پودر مغزها مانند گردو، بادام و پسته به حریره های محلی، فرنی و شیر برنج اضافه شود.

✓ غذا ها با آب کم پخته شوند. بعد از پخت تکه های جامد غذا مانند گوشت، حبوبات، سیب زمینی و سبزی ها را جدا کرده و له نموده، سپس کم کم آب سوپ را به آن اضافه کرده تا یک پوره غلیظ درست شود.

- ✓ یک قاشق مربا خوری کره، خامه پاستوریزه، روغن مایع یا شیرخشک به غذای کودک اضافه شود این کار بدون آن که حجم غذای کودک را افزایش دهد کالری آن را افزایش می دهد.
- ✓ کمی ماست پاستوریزه به میوه ها اضافه شود (ماست میوه ای)
- **مدیریت سوء تغذیه در بزرگسالان مبتلاء به سل:**
- ✓ حداقل یک سوم پروتئین مصرفی روزانه از منابع حیوانی باشد. همچنین از حبوبات به عنوان یکی از منابع خوب حاوی اسید آمینه لیزین و تکمیل کننده اسید های آمینه غلات به شکل غذاهای ترکیبی (عدس پلو، ماش پلو، انواع آش و...) حتما استفاده شود.
- ✓ سل اثر معکوس روی متابولیسم ویتامین A دارد به طوری که تبدیل بتاکاروتن به ویتامین A در کبد به مقدار کافی صورت نمی گیرد بنابراین استفاده از منابع غنی از این ویتامین (جگر، تخم مرغ ، کره ، شیر و محصولات لبنی ، هویج، انبه ، طالبی و سبزیجات برگ سبز و ...) ضروری است.
- ✓ اگر بیمار با مشکلات دیگری نظیر خون ریزی همراه باشد باید با مصرف تخم مرغ ، جگر و سایر منابع غنی از آهن ، آهن دریافتی در برنامه غذایی را افزایش دهد.
- ✓ باتوجه به کمبود ویتامین C در این بیماری، استفاده از منابع غنی از این ویتامین مانند مرکبات، فلفل دلمه و گوجه فرنگی اهمیت دارد.
- ✓ با توجه به استفاده از آنتی بیوتیک ها از جمله ایزونیازید ها در مبتلایان به سل، باید اطمینان حاصل شود که رژیم غذایی حاوی مقادیر کافی ویتامین های گروه B به خصوص B6 می باشد. منابع B6 از جمله مرغ ، ماهی، تخم مرغ، انواع مخمرها، جوانه ها، سبوس و غلات در غذای بیمار و قرص آن به همراه سایر داروها توصیه می شود.
- ✓ منابع غذایی حاوی سلنیوم مانند تخم مرغ، انواع مغز ها (گردو، بادام، فندق، پسته)، انواع گوشت (قرمز، ماهی، مرغ) باعث کاهش استرس اکسیداتیو، کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.
- ✓ روزانه از منابع ویتامین D مانند ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ جهت تقویت سیستم ایمنی استفاده شود.
- ✓ مصرف چربی های ترانس مانند مارگارین سبب افزایش التهاب می شود و حذف آن ها سبب کاهش علائم سل میشود.
- ✓ محدودیت مصرف سدیم تا ۲۳۰۰ میلی گرم در روز (۱ قاشق چای خوری) لازم است.

تهیه و تنظیم: واحد بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت استان