

بایدها و نبایدهای تغذیه بیماران اسکیزوفرنی



دسترسی به مطالب آموزشی با:

(۱) **بارکد:** جهت دریافت مطالب آموزشی، تصویر مقابل را با دوربین تلفن همراه خود اسکن نمایید.

(۲) **کانال گپ/ایتا**

<https://gap.im/nursingclinic>

<https://eitaa.com/joinchat/2349335043Ccb0415afa8>

غلط فاقد گلوتن:

در بعضی مطالعات رعایت رژیم فاقد گلوتن، نشان از کاهش علائم اسکیزوفرنی دارد. گلوتن یکی از پروتئین‌های اصلی موجود در غلات به خصوص گندم است و در مطالعات زیادی تأثیر التهابی آن بر بعضی بیماری‌ها نظیر بیماری‌های التهابی روده ثابت شده است. از آنجا که مویرگ‌های مغز از ظرافت خاصی برخوردار هستند، التهاب آن‌ها ممکن است موجب تشدید بیماری شود.

عدم استفاده از سیگار، الکل، کافئین و مواد محرک:

این مواد علاوه بر اینکه سلامت قلبی و جسمی بیماران را تهدید می‌کنند خطر تشدید علائم اسکیزوفرنی را نیز در پی دارند.



تهیه‌کننده: کمیته‌ی آموزش و ارتقای سلامت بیمارستان ابن سینا

تاییدکننده: گروه آموزشی روان‌پزشکی/ اداره بهبود کیفیت و ایمنی بیمار

تصویب‌کننده: معاون توسعه مدیریت و منابع

شماره تماس واحد تغذیه بیمارستان: ۰۵۱۳۷۰۰۲۲۶۸

کلینیک پرستاری آموزش سلامت: ۰۵۱۳۷۰۰۲۳۹۸

منبع:

The Nutrition Care Process 2017 & Krause's Food

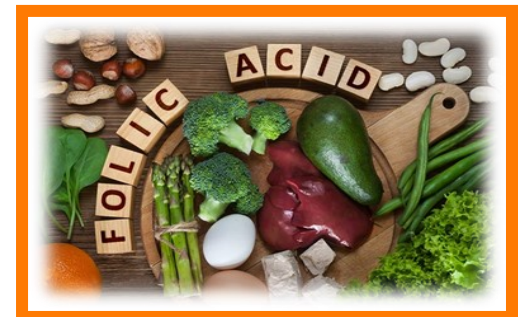
استفاده از امگا ۳ و امگا ۶: امگا ۳ و امگا ۶ چربی‌های غیراشباعی هستند که علاوه بر خاصیت آنتی‌اکسیدانی در سلامت سلولی انسان نیز نقش به سزایی دارند. روغن‌های گیاهی مثل روغن دانه آفتابگردان و روغن ذرت و نیز مغز گردو دربردارنده این چربی‌های مفید هستند.

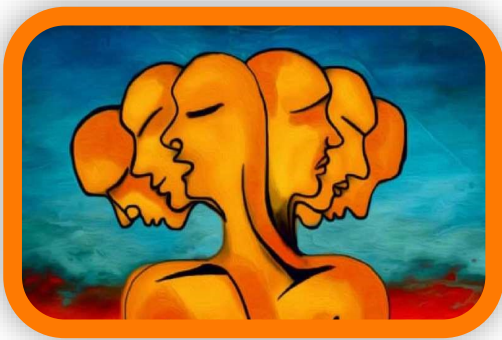


اصلاح چربی خون: مشابه قند خون، بررسی‌ها نشان می‌دهند که خطر بالا بودن چربی خون نیز در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی بالاتر از جمعیت عمومی است. لذا بررسی دوره‌ای چربی خون، تحرک کافی و رعایت رژیم غذایی کم چربی در این بیماران توصیه می‌شود.



استفاده از فولیک اسید: این ویتامین نقش مهمی در سلامت سلولی بدن انسان دارند. مواد غذایی‌ای که به میزان قابل توجهی حاوی فولیک اسید هستند شامل عدس، جگر، سبوس برنج، لوبیا قرمز، بادام زمینی و اسفناج می‌باشند.





راه های درمان تغذیه ای

یکی از مسائل مهمی که در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنیا باید مورد توجه قرار بگیرد رژیم غذایی و نوع تغذیه ی این بیماران است. در زیر به چندین مورد از این توصیه ها اشاره می شود:

⇐ بعضی از داروهای روان پزشکی نباید با گریپ فروت یا سایر مرکبات مصرف شود. هم چنین الکل نیز منع مصرف دارد.

⇐ **اصلاح قند خون:** خطر ابتلا به دیابت و بالا بودن قند خون در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنیا نسبت به جمعیت عمومی بالاتر است. بنابر این چک دوره ای قند خون و رعایت رژیم غذایی در این بیماران توصیه می شود.



* **ارتباط ضعیف با جهان خارج:** ارتباط بیمار با دنیای واقعی بی ثبات، سست و متزلزل است و ممکن است ارتباط وی با واقعیت کاملاً قطع باشد.

* **صحبت ها و نوشته ها مبهم و بی معنی**

* بیمار ناگهان از یک وضعیت عاطفی به وضعیت دیگری تغییر می کند.



راه درمان پزشکی

درمان پزشکی شامل داروهای مهارکننده دوپامین، داروهای ضد افسردگی و آرامبخش ها می باشد. داروهای ضدجنون غیر مرسوم نسل دوم درمان هستند که به دلیل عوارض جانبی کم تر در برابر داروهای معمول بیشتر ترجیح داده می شوند.

سایر درمان ها شامل موارد زیر می باشد: درمان های شخصی برای هر فرد، آموزش های مهارت اجتماعی، خانواده درمانی، توان بخشی حرفه ای و حمایت شغلی.

عوارض داروهای ضدجنون شامل خشکی دهان، یبوست و افزایش اشتها می باشد.

اسکیزوفرنی چیست؟

روان گسیختگی، اسکیزوفرنی یا شیزوفرنی یک اختلال روانی است که مشخصه آن از کارافتادگی فرایندهای فکری و پاسخگویی عاطفی ضعیف است. این بیماری که در میان بیماری های عمده روانشناختی از همه وخیم تر است، معمولاً خود را به صورت توهم شنیداری، توهم های جنون آمیز یا عجیب و غریب، یا تکلم و تفکر آشفته نشان می دهد و با اختلال در عملکرد اجتماعی یا شغلی قابل توجهی همراه است که شروع علائم آن معمولاً در دوران نوجوانی است.

علائم بیماری

* **توهم:** درک بدون محرک خارجی از علایم شایع اسکیزوفرنی است. مثلاً صدایی می شنوید که دیگران نمی شنوند.



* **هذیان:** عقاید باطلی است که نمی توان با استدلال آن را اصلاح کرد. مثلاً: بیمار ممکن است. خود را شخص مخترع و دانشمند، منجی مذهبی، ناجی بشریت یا ناپلئون و غیره بداند.

* **عدم وجود خودآگاهی:** بیمار اسکیزوفرن نسبت به مشکلات خود آگاهی ندارد و خود را بیمار نمی داند.