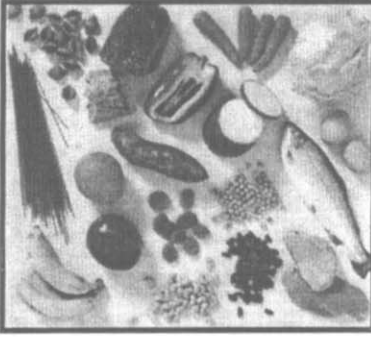


تغذية المريض

- التغذية في حالة الصحة .
- أهمية الغذاء - عناصر الغذاء المتوازن .
- التغذية في الحالة المرضية .
- الأغذية السائلة - الأغذية الخفيفة - الغذاء الخاص .
- العادات الغذائية :
- كيف تساعد المريض على تناول غذاءه ؟
- - المريض الذى يستطيع أن يطعم نفسه .
- - المريض فاقد البصر .
- - المريض الذى بدون أسنان .
- - المريض فاقد الوعي .
- - المريض غير القادر على إطعام نفسه .
- وسائل مساعدة للأكل والشرب
- بعض المشكلات الهضمية
- البسيطة .
- - حرقان المعدة .
- - عسر الهضم .
- - التقيؤ .
- - الإسهال .
- - الإمساك .



التغذية فى حالة الصحة



إن الأكل والشرب ضروريان للحياة والصحة ،
ويعدان من أهم متع الحياة، ولكل شخص مزاج
معين فى نوعية ما يأكله وما يشربه - حتى
الشخص المريض الذى تقل شهيته للطعام يجد
سروراً بالغاً إذا ما قدمت إليه وجبة من طعام يحبه
بطريقه يحبها فى وقتها السليم .

أهمية الغذاء:

- إن تناول الطعام بطريقة سليمة يعنى تناول أنواع مختلفة من الأغذية التى تحتوى على العناصر الأساسية التى يحتاجها الجسم ليقبى فى حالة صحية .
 - الغذاء يمد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة .
 - الغذاء يمد الجسم بالحرارة المناسبة حتى يحتفظ الجسم بدرجة حرارة ثابتة (٣٦م-٣٧م) .
 - الغذاء ضرورى لنمو الجسم .
 - الغذاء ضرورى ليعوض الجسم التالف من الأنسجة والخلايا التى أ تلفها المرض .
- تعتمد التغذية السليمة على مقدار ما يحتاجه المريض من سرعات حرارية ، ولا شك أن هذه الاحتياجات تعتمد على السن ، والجنس وطبيعة المرض . فالأطفال والبالغين يحتاجون إلى مقدار أكبر من البروتينات لأنهم فى دور النمو، والرجال يحتاجون إلى كمية من الغذاء أكثر من النساء ، والذين يبذلون جهداً عضلياً يحتاجون إلى طاقة وغذاء أكثر من كبار السن أو الذين يركنون إلى حياة خاملة ، وفى الأجواء الباردة يحتاج الناس إلى قدر من الغذاء أكبر عما لو كان الجو حاراً . وبناءً على هذه العوامل السابقة يمكنك أن تقرر القدر اللازم من الغذاء لمريضك أو لمن ترعى من كبار السن .
- والمختصون فى علم التغذية يستطيعون تقدير ما يحتاجه المريض بطريقة علمية وبوحدات تسمى الجول (Joule) حيث أن ٨,٤ جول تعادل كالورى واحد .

عناصر الغذاء المتوازن:

لقد تغير مفهوم الغذاء المتوازن من الاعتقاد السابق بأن البروتين هو المصدر الرئيسي (على شكل لحوم) إلى المفهوم الحالي الذي يؤكد على ضرورة تواجد الخبز والبطاطس والخضراوات الطازجة ، وذلك نتيجة لتفهم عمل وتأثير الألياف والسكريات والدهون على أجسامنا والتغيرات التي تعترى حياتنا .

والألياف جزء من الأغذية النباتية التي تمر في القناة الهضمية دون هضم ، ولكنها تضيف إلى حجم الغذاء وتقضى على كثير من مشكلات الأمعاء الغليظة كالإمساك وتنشط حركتها . ويحتاج الشخص العادي إلى ٣٠ جراماً من الألياف يومياً ، وتناول كميات كبيرة من الألياف يقلل احتياج الفرد من الدهون والسكريات .



أما الدهون فهي تحتوي على كمية عالية من السعرات الحرارية وسبب رئيسي لزيادة الوزن ،

وبعض الدهون مهمة جداً للجسم حيث أنها تعتبر (بعض المأكولات التي تحتوي على الألياف) مصدراً رئيسياً للطاقة كما أنها تحتوي على الفيتامينات التي تذوب في الدهون مثل فيتامين (أ) ، والدهون المشبعة لها صلة وثيقة بأمراض القلب حيث أنها ترفع من كوليستيرول الدم الذي يعمل على تصلب الأوعية الدموية وشرابين القلب مما قد يؤدي إلى انسداد في هذه الشرايين فيعرض الإنسان لأزمات القلب . أما الدهون غير المشبعة فهي أقل خطورة في هذا المجال ولكنها تحتوي على نفس القيمة من السعرات الحرارية. والسكريات تساعد على تسوس الأسنان وزيادة الوزن ، لذلك لابد من الإقلال من تناول الحلوى والكيك والشيكلاته وتجنب المأكولات السكرية ، ويفضل استخدام عصائر الفاكهة غير المحلاة.

أما الأملاح فهي ضرورية للجسم بكميات قليلة جداً (جرام واحد في اليوم) ، ولكن الذي يحدث هو أننا نتناول عشرات أضعاف ما نحتاجه من الأملاح - وزيادة الأملاح تؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم لذلك يجب الامتناع عن تناول الأملاح للمرضى المصابين بارتفاع في ضغط الدم .

والجدول الآتى يوضح عناصر الغذاء الرئيسية ومصادرها :

العنصر	الأغذية المتواجدها	الأهمية للجسم
البروتين	اللحوم - الأسماك - البيض اللبن - الجبن - الحبوب - البقوليات.	نمو الجسم ، تعويض التالف من الأنسجة والخلايا ، ضرورة جداً للحامل والطفل ، وأثناء فترات المرض الطويلة وبعد العمليات وفترات النقاهة .
الكربوهيدرات	البطاطس والخضراوات ذات الجزور ، الخبز والدقيق ، الحبوب ، الأرز ، البسكويت ، الكيك ، الأيس كريم .	جميع الكربوهيدرات والسكريات يتم تكسيرها فى الجسم إلى سكر الجلوكوز الذى يمد الجسم بالحرارة والطاقة ، والزيادة تختزن على هيئة دهون .
الدهون	الزبد ، السمن ، الزيوت ، اللبن ، الجبن ، زيت الزيتون ، صفار البيض ، زيت السمك .	إمداد الجسم بالحرارة والطاقة ، والزيادة تترسب فى جدران الأوعية الدموية مؤدية إلى تصلب فى الشرايين .
الفيتامينات	الفيتامينات عامة ضرورية جداً لسلامة الجسم والصحة ، وتوجد فى كثير من الأغذية بكميات ضئيلة ، ونقصها يؤدى إلى ظهور الأمراض ، وإذا كان الشخص يتناول الغذاء المتوازن فإنه أوتوماتيكياً سيحظى بكميات مناسبة من الفيتامينات .	
فيتامين (أ)	الكبد - زيت كبد الحوت - اللبن - الزبد - الجبن - البيض - الجزر - الطماطم - الخضراوات الخضراء .	يحمى الجسم من الإصابة بالالتهابات ، ويساعد فى نمو الجسم ، ونقصه يؤدى إلى مرض العشى الليلي (عدم القدرة على الإبصار ليلاً) .
فيتامين (ب)	الحبوب غير المنزوعة القشر - الكبد - الخميرة - اللحوم .	نقص مجموعة فيتامين (ب) يؤدى إلى أمراض الجلد والجهاز العصبى والاضطرابات الذهنية .

يساعد الفيتامين على التئام الجروح ، ولا يمكن تخزينه في الجسم لذلك لا بد من تناوله يومياً ، ونقص الفيتامين يسبب مرض الأسقربوط الذى قد ينتهى بالوفاء ، والمرضى كبار السن الذين يعتمدون فى غذائهم على الخبز والشاي والزبد قد يعانون من نقص من هذا الفيتامين . ضرورى جداً لامتنصاص الكالسيوم والفوسفور ونقصه يؤدى إلى مرض الكساح . يساعد على حماية خلايا الجسم من التلف والتآكل . يحتاج الجسم هذه الأملاح بكميات قليلة ، وعادة ما تكون موجودة فى الغذاء المتوازن ، والحديد مهم جداً لتكوين مادة خضاب الدم الحمراء ، ونقص الحديد يسبب الأنيميا . الماء أساسى جداً للحياة لأنه يدخل فى تكوين جميع خلايا الجسم وأنسجته ، وجميع العمليات الحيوية تعتمد على وجود الماء ، وكذلك جميع إفرازات الجسم يدخل الماء فى تكوينها ، ويفقد الجسم الماء عن طريق البول والعرق ، لذلك لا بد من تعويض فاقد الماء بشرب ١-٢ لتر يومياً . نقص الماء يسبب الجفاف وقد يؤدى إلى الوفاة .	الخضراوات والفواكه الطازجة كالجوافة والتوت والمانجو وأوراق الكرنب . الببيض - زيت كبد الحوت - أشعة الشمس . حبة القمح - اللبن - الكبد - صفار البيض . الببيض - الكبد - الخضراوات الخضراء . ماء الشرب - بعض المأكولات - الفواكه والخضراوات .	فيتامين (ث) فيتامين (د) فيتامين (هـ) الأملاح المعدنية (خاصة الحديد) الماء
---	---	--

* **الدهون المشبعة :** وهى الدهون ذات الأصل الحيوانى ، وتوجد فى :

اللحوم - اللبن - الزبد - الجبن .

*** الدهون غير المشبعة :** وهى الدهون ذات الأصل النباتى وتوجد فى :

زيت الذرة - زيت الزيتون - زيت فول الصويا - زيت عباد الشمس - زيت السمسم - زيت سمك الماكريل .

*** اللبن :** يعتبر اللبن مصدراً مهماً للبروتينات والكالسيوم والفيتامينات - واللبن كامل الدسم غنى بالدهون .

السكريات المخفية (Hidden Sugar):

قد نتناول كميات من السكريات بطريقة خفية دون أن ندري وذلك عن طريق تناولنا لبعض الأطعمة التى تحتوى على نسبة عالية من السكريات ، ونقدم فيما يلى بعضاً لهذه الأمثلة :

الكاتشب ، عصير البرتقال ، الكولا ، عسل النحل ، الجيلي ، الزبادى المحلاة .

مكسبات الطعم والرائحة:

تساعد هذه المواد على حفظ الطعام وتغيير طعمه ولونه ورائحته بصورة مقبولة، إلا أنها مصدراً مهماً من مصادر الحساسية ، وبعض هذه المواد قد يسبب أضراراً للجسم قد تصل إلى السرطان .

وكثير من الناس يتناول غذاءً غير متوازن ، إما بسبب جهله أو بسبب نقص فى موارده الاقتصادية وعادة ما يحدث ذلك بين كبار السن سواءً فى الصحة أو المرض حيث يلجأون إلى الأغذية الكربوهيدراتية حيث يمكن إعدادها بسهولة أو تكون جاهزة الإعداد ، ومثل هذا الغذاء يملأ المعدة دون أن يمد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة .

*** النصيحة :** من الضروري جداً أن ننصح مثل هؤلاء بأن الغذاء الصحى يتبع سبع قواعد عامة ، تشمل الآتى :

١ - الإقلال من السكريات . ٢ - الإقلال من الدهون .

٣ - الإقلال من الأملاح . ٤ - زيادة الألياف .

٥ - تجنب الزيادة فى الوزن .

٦ - تناول أنواع مختلفة ومتعددة من الأطعمة .

٧ - اقرأ ما يكتب على الأغذية المحفوظة أو المعلبة أو الجاهزة .

التغذية فى الحالة المرضية



لاشك أن التغذية تختلف باختلاف الحالة الصحية والمرضية ، وأن لكل مرض نوعاً خاصاً من الغذاء الذى يجب أن يتبع بكل دقة وعناية .

الغذية السائلة (Fluid Diet):

وفى هذه الحالة يعطى المريض سوائل فقط ، حيث يعطى الإنسان البالغ ما لا يقل عن ثلاث لترات من السوائل يومياً ، على أن يكون نصف هذه الكمية لبناً سواء كان كاملاً أو منزوع الدسم ، فاللبن شراب ذو خواص فريدة لأنه يحتوى على كل متطلبات العناصر الغذائية فيما عدا فيتامين (ث) والحديد . وبعض المرضى يفضلون شرب اللبن على حالته ، والبعض الآخر يفضل إضافة السكر أو القهوة أو الكاكاو أو الشيكولاته إليه - فإذا كان المريض نحيفاً أو يعانى من سوء أو نقص فى التغذية أو يعتمد فى تغذيته على نسبة كبيرة من السوائل ، فيمكن إضافة مستحضرات البروتين إلى اللبن مثل مستحضر كومبلان (Complan) ويمكن للمريض أن يعتمد على اللبن بالإضافة إلى عصائر الفواكه أو الحساء . وإذا كان الكوب يحتوى عادة على ١٥٠ سم^٣ من السوائل فإن المريض يحتاج إلى عشرين كوباً يومياً (ذلك يوازى ثلاث لترات من السوائل يومياً) .

الغذية الخفيفة (Light Diet):

يتكون الغذاء الخفيف من مواد غذائية سهلة الهضم كالسمك ، واللحم الأبيض واللبن ، والبيض ، والزبد ، والخبز . أما الخضراوات والفواكه أو عصائر الفواكه فإنها تعطى بكميات صغيرة - ويجب تجنب الأطعمة المشوية .

والغذاء الخفيف يبدو سخيلاً ومملأً ، ولكن إذا قدم بطريقة جذابة ومشوقة . فإن ذلك يحل المشكلة .

الغذاء الخاص (Special Diet) :

يلعب الغذاء الخاص دوراً مهماً في علاج بعض الأمراض كمرض البول السكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم .

ففى مرض البول السكري لا يستطيع الجسم أن يخزن الزائد من الجلوكوز ، لذلك يعطى المريض كميات محدودة من المواد الكربوهيدراتية تكفى لاحتياجات الجسم فى الوقت الحالى ، وفى حالة أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم يعطى المريض غذاء خالياً من الأملاح والدهون .

وإذا لم يتبع المريض تعليمات الغذاء الخاص فإن حالته سوف تسوء وتتدهور فمثلاً مريض البول السكري قد يدخل فى غيبوبة ويفقد وعيه ، ومريض القلب وضغط الدم المرتفع قد يعانى من الذبحة الصدرية أو نزيف فى المخ وقد يصل الأمر إلى الوفاة.

ومريض الوزن الزائد يحتاج إلى غذاء به سعرات حرارية منخفضة ، ودلت الأبحاث أن عادات الأكل غير الصحية وغير السليمة تبدأ منذ الصغر ، فيزيد الوزن بمرور السنين والأعوام . ولزيادة الوزن أخطار جسيمة يعانى منها المريض فيما بعد مثل التهابات المفاصل وارتفاع ضغط الدم ومرض البول السكري وآلام الظهر وأمراض القلب. ولاشك أن الوقاية خير من العلاج ، ويجب على المريض الذى يعانى من زيادة فى الوزن أو لديه قابلية لذلك بأن يقلل من نسبة المواد الكربوهيدراتية فى غذائه خاصة أثناء فترة مرضه أو فترة النقاهة ، ويجب أن يحرص على ألا يتناول طعاماً بين الوجبات، وانغماس الجسم فى النشاط الدائم يقلل القابلية لزيادة الوزن .

والمريض الذى يعانى من زيادة فى وزنه يجب ألا يتناول ما يزيد على ١٠٠٠ كالورى (٤٠٠٠ جول) يومياً ، ويجب منع الخبز والسكر والبطاطس من وجباته وتستبدل بالسلطة والفواكه الطازجة ، كما يجب إعادة تثقيفه وتعليمه العادات الغذائية

الصحيحة حيث جُبل الإنسان على حب المواد النشوية فى طعامه لما لها من تأثير مُشبع وأنها تعطى الإحساس بامتلاء المعدة .

العادات الغذائية

على الرغم من أن غذاء الشخص السليم يجب أن يحتوى على العناصر الغذائية الأساسية الا أنه يمكن الحصول عليها من طرق مختلفة ، فلا يوجد ما يسمى بالغذاء الأساسى .

ولاشك أن العادات الغذائية تختلف من بلد لآخر، فمثلاً سكان شمال إنجلترا يفضلون الشاى بصورة أكبر من سكان الجنوب ، وفى مصر العكس .

وتتأسس العادات الغذائية وتنمو منذ الصغر ويساعد على ذلك المحيط العائلى الذى يضىء جوّاً من الأمان والطمأنينة على هذه العادة ، وبقراها .

وبعض الرجال صارمين جداً فى عاداتهم الغذائية ، فهم لا يأكلون طعاماً من صنع زوجاتهم أو أمهاتهم ، والبعض الآخر متساهلون جداً فى عاداتهم الغذائية فهم يتمتعون بشراء الجديد من الأطباق والأواني ويقبلون أى نوع من الطعام وأى كمية . ولاشك أيضاً أن للاعتقادات الدينية دوراً فى ذلك فالشريعة الإسلامية لا تحبذ التخمّة وكثرة الطعام - وفى ذلك يقول الرسول ﷺ : « ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطن حسب آدمى لقيمات يقمن صلبه ، فإن غلبت آدمى نفسه، فثلث للطعام ، وثلث للشراب، وثلث للنفس » ، كما أوضحت الشريعة الإسلامية الهدف من الغذاء أو الطعام أنه للقوامه على الحياة ، كما جاء فى حديث الرسول ﷺ فالبدانة وزيادة الوزن من العادات المنبوذة فى الإسلام .

ولا بد للإنسان أن يتعرف على عادات نفسه الغذائية حتى ولو بكمية بسيطة لأن ذلك سوف يساعده على إعداد طعامه ، كما أن ذلك سيساعد الأشخاص الذين يتبعون نظاماً صارماً فى غذائهم فهم يصرون على أن يعدّ غذاؤهم ويخزن بطريقة معينة .

كيف تساعد المريض على تناول غذائه؟



لاشك أن تناول الغذاء متعة ، ويجب أن يكون كذلك تحت كافة الظروف كلما أمكن .

المريض الذي يستطيع أن يقوم بتغذية نفسه:

لا بد أن يكون المريض مرتاحاً في جلسته ، وأن يُعطى الفرصة لتفريغ مثانته من البول وأن يغسل يديه قبل تناول الطعام .

وعندما تحضر إليه صينية الأكل فلا بد أن تكون نظيفة وأن تحتوى على جميع أو معظم المتطلبات ، فمن المزعج جداً للمريض أن يرى وجبته تبرد بينما يجرى الممرض لإحضار الملح أو السكر الذى نسى أن يضعه فى الصينية .

ولابد أن يكون الطعام من النوع الذى يحبه المريض وأن يُطبخ أو يُعد بالطريقة التى يحبها خاصة إذا كان المريض صاحب مزاج خاص .

ويُفضل أن يُعد الطعام بكميات قليلة وأن يُهيأ بطريقة جذابة ، وأعط الوقت للمريض لكى يتناول طعامه ، ولكن بمجرد انتهاء المريض من تناول الطعام ارفع صينية الأكل حتى لا يزعج المريض منظر الأطباق الفارغة أو الطعام غير المرغوب فيه .



المريض فاقد البصر:

يستطيع المريض فاقد البصر أن يُطعم نفسه مع قليل من المساعدة . فيمكنك أن تقطع الغذاء إلى قطع صغيرة متراصة حول الطبق وإذا أردت أن تطعمه بنفسك فلا داع أن تقول له عقب كل بلعة «افتح فمك» ولكن يكفي أن تضغط على ذقنه ليفتح فمه .

المريض الذى بدون أسنان:

يجد المريض الذى بدون أسنان صعوبة كبيرة فى مضغ الطعام ، لذلك فهو يحتاج إلى طعام لين ، ويمكن استخدام الخلاط أو تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة بالسكين ، كما يجب عليك أن تتجنب إضافة المواد الحريفة إلى الطعام؛ لأن ذلك يؤدى إلى تهيج فى سطح اللثة .

المريض فاقد الوعي:

المريض فاقد الوعي لا يستطيع ابتلاع الطعام ، بل من الخطر أن يكون الطعام أو الشراب فى فمه ؛ لأن ذلك سيؤدى إلى نزولهما إلى القناة التنفسية مما قد يسبب الوفاة نتيجة الاختناق ، لذلك من الأهمية بمكان عدم إعطاء المريض فاقد الوعي أى طعام أو شراب بالفم .

ويمكن إطعام مثل هؤلاء المرضى عن طريق أنبوبة تمر من الفم إلى المعدة أو عن طريق حقن سوائل معقمة فى الوريد .

إطعام المريض غير القادر على إطعام نفسه :

بعض المرضى لا يستطيعون إطعام أنفسهم - لذلك لابد للممرض أن يقوم بهذا العمل ، وقبل تناول الوجبة ساعد المريض على أن يتخذ وضعاً مناسباً ويحافظ على ملابسه بواسطة مريضة . ضع الصينية بجانب السرير . اسأل المريض عما يفضل فى حرارة ونكهة الطعام . اجلس قريباً من المريض واطعمه بالشوكة والملعقة واعطه الوقت اللازم لمضغ الطعام وبلعه . وإذا كان المريض مستلقياً على ظهره فيمكن له أن يشرب مستخدماً الشفاط أو الفنججان المشابه للإبريق ، ويمكنك التحدث مع المريض أثناء تناوله للوجبة .

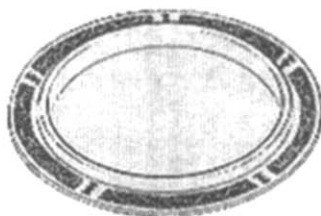
وسائل مساعدة للأكل والشرب

تهدف هذه الوسائل إلى تسهيل عملية تناول الأكل والشرب نظراً لحالة المريض وعدم قدرته على تناول طعامه بسهولة . بدءاً من ضعف فى يده إلى فقدان وظيفة اليد بأكملها وقد صممت هذه الوسائل لتذليل الصعاب وجعل المريض يعتمد على نفسه .

المريض الذي يملك أو يستخدم يداً واحدة فقط :



الطبق ذو الحافة الحارسة

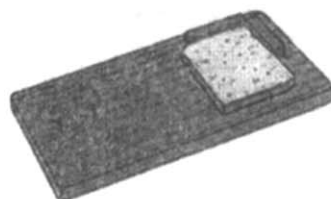
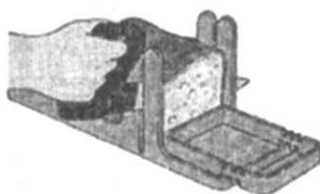
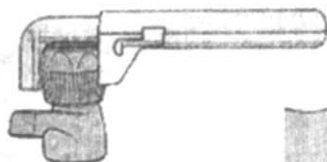


الطبق ذو الحافة المفلطحة



الملعقة ذات السكين

الشوكة ذات السكين



بعض المشكلات الهضمية البسيطة

كثير من المرضى المرتبطين بالسريير يعانون من حرقان فى فم المعدة والشعور بعدم الهضم ، وأحياناً القيء .

حرقان فم المعدة والشعور بعدم الهضم (Heart burn & Indigestion):

يعتبر حرقان فم المعدة والشعور بعدم الهضم من أكثر المشكلات التى تعترى المرضى المرتبطين بالسريير والتى تسبب عدم الارتياح .

ويحدث حرقان المعدة بسبب ارتجاع الحمض المعدى إلى المرئ ، حيث يشعر المريض بحرقان فى منتصف الصدر خاصة بعد تناول الطعام وعندما يستلقى على ظهره أو عندما ينحنى لالتقاط شئ من على الأرض .

أما عسر الهضم فيحدث نتيجة لاتباع العادات الخاطئة فى تناول الطعام كإضافة الكثير من المتبلات والبهارات والتدخين الذى يساعد على التهاب الغشاء المخاطى المبطن للمعدة . ويشعر المريض بعدم الراحة وانتفاخ فى الجزء العلوى من البطن وقد يصاحب ذلك التجشؤ والإحساس بالغثيان .

كيف يمكن تجنب حرقان المعدة وعسر الهضم ؟

أفضل طريقة لتجنب مثل هذه المشكلات عدم إضافة المتبلات أو البهارات إلى طعام المريض - وكذلك تجنب التدخين .

ويمكن معادلة حموضة المعدة بكوب من اللبن أو أحد الأقراص الخفيفة المضادة للحموضة - وللبن الدافئ تأثير كبير خاصة أثناء الليل على مقاومة الحموضة .

والوضع الجالس يُريح المريض ، ويجب ألا تعطى المريض أقراصاً قوية مضادة للحموضة إلا بعد استشارة الطبيب .

وإذا كان المريض يعاني من انتفاخ شديد فيمكن إعطاءه ماء النعناع ليرتشف منه ببطء ، فالنعناع له تأثير فعال فى مقاومة الانتفاخ .



القيء: لاشك أن القيء يزعج المريض جداً، خاصة إذا قدم بدون أى تنبيه وإذا بدأ المريض فى التقيؤ فيجب إزالة طاقم الأسنان فوراً إذا كان موجوداً ، وإحضار إناء فارغ أمام المريض ، مع وضع فوطة على صدره حتى لا تبتل ملابسه .

وبعد انتهاء التقيؤ أعط للمريض غسولاً للفم ،

واطلب منه أن يغسل وجهه ويديه ثم قم بتغيير أغطية السرير وملابس المريض .

ويجب على الممرض أو من يعتنى بالمريض أن يلاحظ القيء من حيث :

- وقت الحدوث .

- هل للقيء علاقة بالطعام أو الشراب . أى هل يحدث القيء بمجرد تناول الطعام أو الشراب أو بدونهما .

- هل يصاحب القيء ألم ، وفى كثير من الأحيان نجد أن القيء يخفف الألم ، وفى أحيان أخرى يزيد الألم مع القيء .

- كمية القيء .

- طبيعة المادة المتقيأة : طعام مهضوم أم غير مهضوم أم سوائل ، وهل مختلط بدم ؟

- أثناء القيء لابد من ملاحظة نبض المريض وحالته العامة ولونه .

وبعد انتهاء القيء اغسل الإناء وغطه ، وضعه بجانب سرير المريض فقد يفاجئه القيء مرة أخرى .

الإسهال: يعرف الإسهال بزيادة عدد مرات التبرز الذى يكون غالباً فى حالة سائلة ، وفى الحالات الشديدة يصبح البراز كالماء الملون . واستمرار حدوث الإسهال يؤدى إلى الجفاف (Dehydration) وبذلك تسوء حالة المريض ، ويجب إبلاغ الطبيب المعالج

فوراً مع تعويض المريض بسوائل عن طريق الفم ، وإذا كان ذلك غير متيسر ، فيمكن إعطاء السوائل عن طريق الحقن الوريدي .

الإمساك: الإمساك عكس الإسهال حيث لا تستطيع الأمعاء أن تقوم بتفريغ محتوياتها على فترات منتظمة ، ويصبح البراز جافاً ، ويختلف الناس في عاداتهم ، فبعض الأشخاص يتبرز مرتين في اليوم والبعض الآخر يتبرز مرة واحدة كل يوم أو يومين .

الإمساك عند الشخص السليم : يحدث الإمساك عند الشخص السليم إذا لم يتناول كمية كافية من السوائل أو الأغذية ذات الألياف والتي تقوم بتنبيه حركة الأمعاء والموجودة في الحبوب والخضراوات والفواكه الطازجة .

الإمساك عند الشخص المريض : يحدث الإمساك عند الشخص المريض نتيجة الحد من تناول الأطعمة أو الزيادة في فقد السوائل عن طريق العرق وأيضاً بسبب نقص النشاط . لذلك يفضل تناول السوائل بكثرة مالم يأمر الطبيب بعكس ذلك ، وكذلك تناول العصائر والخضراوات والفواكه الطازجة التي تحتوى على الألياف . كما يمكن استخدام اللبوسات والحقن الشرجية مع احترام آدمية المريض بتركه يقضى حاجته منفرداً .

★ ★ ★ ★ ★