

Materiały edukacyjne

ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z CHOROBYMI ZAPALNYMI JELIT	nr 37
---	--------------

Nieswoiste choroby zapalne jelit to grupa przewlekłych chorób układu pokarmowego, w których występują okresy wznowy i remisji. Epizody zaostrzeń mogą mieć przebieg łagodny, umiarkowany lub ciężki, a nawet zagrażający życiu.

Należy:

1. Dbać o prawidłowe odżywianie:

- stosuj racjonalną dietę uwzględniającą indywidualne modyfikacje,
- obserwuj reakcje swojego organizmu w celu identyfikacji produktów, które nasilają dolegliwości,
- podczas biegunek zastosuj się do wytycznych diety łatwostrawnej z ograniczeniem spożycia błonnika pokarmowego, w takich sytuacjach ograniczaj spożycie produktów pełnoziarnistych, po zmniejszeniu dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo w niewielkich ilościach,
- spożywaj 5-6 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny),
- ostatni posiłek zjadaj nie później niż 3 godziny przed snem,
- posiłki zjadaj w spokojnej atmosferze, dokładne przeżuwasz pokarmy,
- ograniczaj spożycie produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe, wykorzystuj mięso o niskiej zawartości tłuszczu,
- mleko i produkty mleczne spożywaj, gdy nie powodują dolegliwości związanych z przewodem pokarmowym (np. biegunki, wzdęcia, gazy, bóle brzucha),
- świeże warzywa i owoce ograniczaj i zastępuj gotowanymi,
- przy dobrej tolerancji warzyw surowych typu pomidory, papryka, ogórek usuwasz skórkę i pestki,
- jeśli nie odczuwasz objawów po zjedzeniu produktów kiszonych kapusta, ogórki, wprowadzaj je stopniowo i w małych ilościach do swojej diety,

- eliminuj smażenie na korzyść gotowania w wodzie, gotowania na parze, duszenia, pieczenia pod przykryciem,
 - dbaj o odpowiednią temperaturę spożywanych posiłków i napojów (ok. 25°C).
2. Dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu, szczególnie w przypadku nasilonych biegunek. Codziennie pij przynajmniej 2 litry napojów dziennie, głównie w postaci wody lub słabych naparów herbat.
 3. Całkowicie zrezygnować ze spożywania alkoholu i palenia papierosów oraz żucia gumy.
 4. Unikać stresu, stosowania leków przeciwbólowych oraz doustnych antybiotyków.
 5. Monitorować stężenie żelaza we krwi – co 3 miesiące w aktywnej fazie choroby oraz corocznie przy chorobie w stanie remisji.
 6. Kontrolować masę ciała co najmniej 1 raz w tygodniu.
 7. Przestrzegać podstawowych zasad higieny:
 - nie spożywaj pokarmów przechowywanych w nieodpowiednich warunkach,
 - myj ręce,
 - dbaj o higienę przygotowywania posiłków.
 8. Zgłaszać się do poradni gastroenterologicznej – być pod stałą kontrolą lekarza specjalisty.
 9. W porozumieniu z lekarzem wykonać badanie endoskopowe (kolonoskopię).