Russian

April 2016

Health
South Eastern Sydney
Local Health District

Питание для предупреждения и лечения пролежней

Eating to prevent and treat pressure injuries

ПРОЛЕЖНИ

Пролежень или пролежневая язва возникает, когда на определённом участке тела разрывается кожа. Как правило, это происходит в таких частях тела, как ягодицы, пятки, локти и задняя сторона головы.

Поэтому для того чтобы предупреждать появление пролежней и лечить их, необходимо придерживаться правильного питания. Ваше тело будет получать необходимые ему питательные вещества, которые способствуют быстрому и успешному заживлению ран.

- Углеводы и полезные жиры для поддержания сил
- Белок для построения новых клеток кожи
- Жидкости для хорошей циркуляции крови в области раны
- Цинк, витамин С, витамин А, селен
- Если у вас диабет, то контроль за уровнем глюкозы в крови очень важен. Проконсультируйтесь со своим врачом или диетологом по поводу того, какое питание вам лучше всего будет выбрать.

Углеводы и полезные жиры

Дополнительная энергия, которую организм получает из углеводов и полезных жиров, необходима для восстановления клеток кожи.

Хорошими источниками углеводов являются:

- Цельнозерновой хлеб
- Злаки
- Рис
- Макароны
- Лапша
- Кускус / киноа
- Манная крупа
- Овёс
- Ячмень
- Бобовые
- Картофель
- Батат
- Кукуруза

Некоторые полезные жиры:

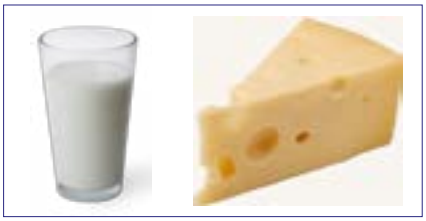
- Оливковое масло
- Растительные масла
- Жир в рыбе
- Авокадо
- Орехи
- Семена

Белок

Потребление достаточного количества белковых продуктов может способствовать более быстрому заживлению ваших ран.

Хорошими источниками белка являются:

- Мясо
- Рыба (свежевыловленная или консервированная)
- Птица
- Яйца
- Фасоль
- Бобовые
- Орехи
- Семена
- Продукты, заменяющие мясо (например, тофу, вегетарианские сосиски)
- Молоко
- Сыр (например, чеддер, рикотта), а также зернёный творог
- Йогурт



Жидкости

Для поддержания здоровья кожи важно обеспечивать её достаточное увлажнение. Употребление достаточного количества жидкости при наличии пролежня поможет доставлять кислород и питательные вещества к ране, чтобы способствовать её заживлению.

Как правило, рекомендуется выпивать в день 6-8 чашек различных видов жидкости.

Эти виды жидкости включают в себя:

- Воду
- Сок
- Безалкогольный ликёр
- Молоко
- Чай
- Кофе

А также такие продукты и блюда, как:

- Желе
- Фруктовый лёд
- Мороженое
- Суп

Витамины и минералы

Витамины и минералы играют важную роль в лечении ран. Поэтому так важно питаться сбалансированно. Цинк, витамин С, витамин А и селен играют особо важную роль в построении новых тканей и уменьшают риск инфекции.

ЦИНК содержится в следующих продуктах:

- Красное мясо
- Рыба
- Моллюски (особенно устрицы)
- Молочные продукты
- Птица
- Яйца

Питание для предупреждения и лечения пролежней

Eating to prevent and treat pressure injuries

ВИТАМИН С содержится в следующих продуктах:

- Фрукты
- Овощи

(Апельсины, грейпфруты, листовые зелёные овощи, сладкий перец и помидоры особенно богаты витамином С).

VITAMIN A содержится в следующих продуктах:

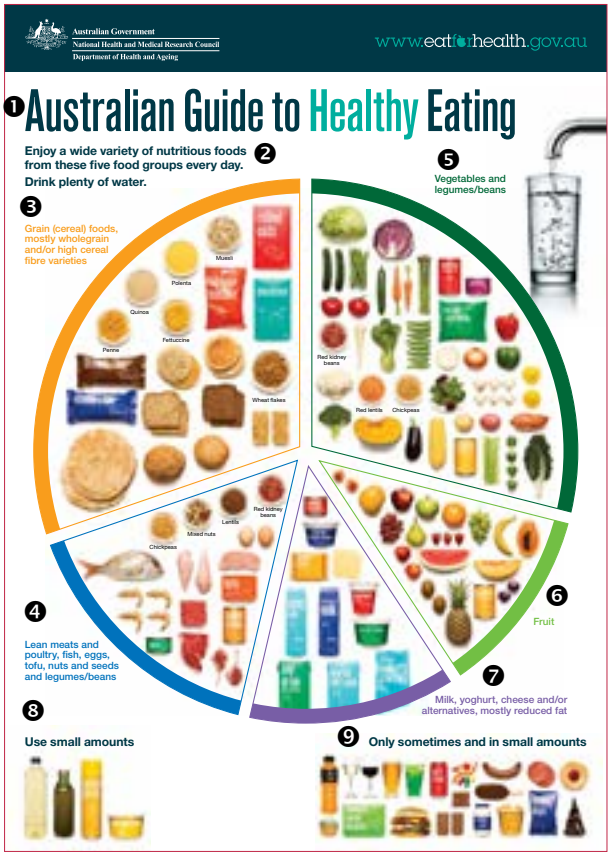
- Молоко
- Сыр
- Яйца
- Рыба
- Листовые овощи с тёмно-зелёными листьями, например, шпинат, брокколи
- Апельсины
- Различные фрукты и овощи ярко-красного и оранжевого цвета (чем ярче, тем лучше)
- Печень животных
- Почки

СЕЛЕН содержится в следующих продуктах:

- Бразильские орехи
- Рыба (тунец, сардины)
- Мясо
- Курица
- Запечённая фасоль
- Яйца

Вы можете помочь своему организму восстанавливать клетки кожи и предотвратить появление пролежней следующим образом:

- Ешьте продукты, содержащие белок, при каждом приёме пищи
- Перекусывайте едой и продуктами с высоким содержанием белка, такими как орехи, семена, йогурт, сыр, отварные яйца
- Пейте достаточное количество необходимой организму воды иди других жидкостей
- При каждом приёме пищи ешьте разнообразную еду, в том числе фрукты и овощи
- Поддерживайте свой вес в рамках вашего обычного весового диапазона



❶ Австралийское руководство по здоровому питанию

❷ Каждый день употребляйте в пищу разнообразные продукты из этих пяти групп. Пейте больше воды.

❸ Зерновые (злаковые) продукты, в основном цельнозерновые и (или) разновидности зерновых, богатых клетчаткой

❹ Нежирное мясо и птица, рыба, яйца, тофу, орехи, семена/зёрна и бобовые/фасоль

❺ Овощи и бобовые/фасоль

❻ Фрукты

❼ Молоко, йогурт, сыр и (или) их заменители, в основном обезжиренные

❽ Употребляйте в небольших количествах

❾ Только иногда и в небольших количествах

Источник изображения:
www.eatforhealth.gov.au/guidelines/australian-guide-healthy-eating

Услуги устного переводчика

Если вам нужна помощь в общении на английском языке, вы можете воспользоваться услугами профессиональных переводчиков. Вы можете попросить своего родственника или друга, знающего английский язык, присутствовать, но всё общение касательно вашего лечения должно происходить с помощью профессионального переводчика. Услуги переводчика бесплатны и конфиденциальны. Вы имеете право просить предоставить вам переводчика, если вам это не предложили, и для вас будут организованы услуги переводчика.

Если вам нужны услуги переводчика для того, чтобы связаться с нами, пожалуйста, позвоните в Переводческую службу по телефону 131 450.

Эти материалы были разработаны Отделением диетологии, больница War Memorial Hospital, Уэверли. Финансирование для переводов было предоставлено Мультикультурной службой здравоохранения местного отделения здравоохранения юго-восточного Сиднея, 2016 г.