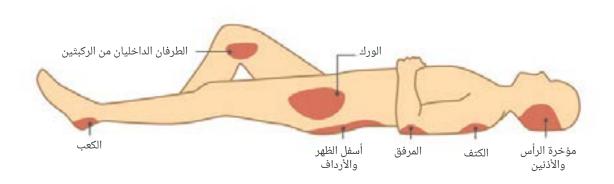


Eating to prevent and treat pressure injuries



إصابات الضغط

تحدث إصابات الضغط أو قروح الضغط عندما ينفصل الجلد على جزء من الجسم. تشمل الأماكن التي تشيع فيها الإصابة الألية والكعبّين والكوعّين ومؤخرة الرأس.

من المهم تناول الطعام الجيد للوقاية من إصابات الضغط ومعالجتها. يستخدم جسمك العناصر الغذائيّة لمساعدة الجروح على الالتئام بسرعة وبصورة جيدة.

- النشويات والدهون الصحيّة للطاقة
 - البروتين لبناء الجلد الجديد
- السوائل لإمداد الجروح بالدم بصورة جيدة
- الزنك وفيتامين ج وفيتامين أ والسلينيوم
- إذا كنت مصابًا بالسكّري فإنه من المهم جدًا إدارة مستوى الغلوكوز في الدم. تحدّث مع طبيبك أو اختصاصي التغذية بشأن أفضل خيارات الطعام لك.

Eating to prevent and treat pressure injuries

النشويات والدهون الصحيّة

تحتاج إعادة بناء الجلد الجديد إلى طاقة إضافية من النشويات والدهون الصحيّة.

تشمل المصادر الجيدة للنشويات ما يلي:

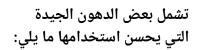
- الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة
 - السيريال
 - الأرز
 - المكرونة
 - الشعيرية
 - الكُسكُس / الكينوا
 - السمولينا
 - الشوفان
 - الشعير
 - البقوليات
 - البطاطا (البطاطس)
 - البطاطا الحلوة
 - الدرة











- زيت الزيتون
- الزيوت النباتيّة
- الدهن الموجود في السمك
 - الأفوكادو
 - المكسّرات
 - البذور







Eating to prevent and treat pressure injuries

البروتين

قد يساعد تناول البروتين بكميات كافية على شفاء جروحك بسرعة أكبر.

تشمل المصادر الجيدة للبروتين ما يلى:

- اللحم
- السمك (الطازج أو المعلّب)
 - الدواجن
 - البيض
 - الفاصوليا
 - البقوليات
 - المكسّرات
 - البذور
- بدائل اللحم (مثل التوفو والمقانق النباتية)
 - الحليب
 - الجبن (مثل "تشدَر" و"ریکوتا" و"کوتج")
 - اللبن الزبادي















Eating to prevent and treat pressure injuries

السوائل

من المهم المحافظة على انتعاش جسمك بالسوائل للمحافظة على صحة الجلد، إذ أن شرب السوائل بكميات كافية عندما تكون لديك إصابات ضغط سيساعد على إيصال الأكسيجين والمغذيّات إلى الجرح لمساعدته على الشفاء.

الدليل العام لمقدار ما تشربه هو 6 - 8 أكواب في اليوم.

يمكن أن يشمل ذلك:

- الماء
- العصير
- الكورديال
 - الحليب
 - الشاي
 - القهوة

بالإضافة إلى أطعمة مثل:

- الجلى
- البوظة الثلجية (آيس بلوك)
 - البوظة
 - الحساء











الفيتامينات والمعادن

تلعب الفيتامينات والمعادن دورًا جوهريًا في شفاء الجروح. ومن هنا أهمية تناول مجموعة متنوّعة من الأطعمة. يلعب الزنك وفيتامين ج وفيتامين أ والسلينيوم أُدوارًا محدّدة في بناء الأنسجة الجديدة والحدّ من إمكانية حدوث التهابات.

يوجد **الزنك فى**:

- اللحم الأحمر
 - السمك
- الأسماك الصدفية (خاصةً المحار)
 - منتجات الألبان
 - الدواجن
 - البيض





Eating to prevent and treat pressure injuries

يوجد **فيتامين ج (C) في:**

- الفواكه
- الخضراوات

(البرتقال والجريفوت والخضروات ذات الأوراق الخضراء، والفليفلة، والبندورة كلّها غنيّة بفيتامين ج بشكل خاص).







يوجد **فيتامين أ (A) في:**

- الحليب
- الجبن
- البيض
- السمك
- الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل السبانخ والبروكولي
 - البرتقال
- الفواكه والخضراوات ذات اللونين الأحمر والبرتقالي المشرقين (كلّما ازداد إشراق اللون كانت الفائدة أكبر)
 - كبد الحيوانات
 - الكلى



- جوز البرازيل
- السمك (التونا والسردين)
 - اللحم
 - الدجاج
 - الفاصوليا المعلّبة
 - البيض













Eating to prevent and treat pressure injuries

يمكنك المساعدة على إعادة بناء جلد جديد وتجنّب إصابة الضغط بواسطة ما يلى:

- تناول بعض البروتين في كلّ وجبة
- تناول أطعمة خفيفة غتيّة بالبروتين مثل المكسّرات والبذور واللبن الزبادي والجبن والبيض المسلوق
 - شرب كميات كافية من الماء أو السوائل الأخرى
 - تناول مجموعة متنوّعة من الأطعمة وقت الوجبات، بما في ذلك الفواكه والخضراوات
 - البقاء ضمن مدى الوزن الصحي المناسب لك
 - Australian Guide to Healthy Eating

 Enjoy a wide variety of nutritious foods from these five food groups every day.

 Drink plenty of water.

 Grain (cereal) foods, mostly wholegrain and/or high cereal fibre varieties of the food groups every day.

 Lean meats and poultry, fish, eggs, tolu, nuts and seeds and legumes/beans and legumes/be
 - الدليل الأسترالي للأكل الصحي
- استمتع بمجموعة متنوعة واسعة من الأطعمة المغذية من مجموعات الطعام الخمس هذه كل يوم.

اشرب كميات وفيرة من الماء.

- ❸ الأطعمة الحبوبية (السيريال)، خاصة ذات الحبوب الكاملة و / أو أنواع السيريال الغنية بالألياف.
 - اللحوم الحمراء والدواجن والسمك والبيض والتوفو والمكسّرات والبذور والقرنيات/الفاصوليا
 - الخضراوات والقرنيات/الفاصوليا 5
 - 6 الفواكه
 - الحليب واللبن الزبادي و/أو بدائلها، خصوصًا الأنواع قليلة والده:
 - 🔞 استخدم کمیات صغیرة
 - أحيانًا فقط وبكميات صغيرة

مصدر الصورة:

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

خدمات الترجمة الشفهية

يتوفّر مترجمون شفهيون محترفون إذا احتجت إلى فهم اللغة الإنكليزية أو التحدّث بها. قد يكون معك أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء، لكن كلّ ما يدور بشأن معالجتك يجب أن يكون عن طريق مترجم شفهي محترف. وخدمات الترجمة الشفهية مجانية وسريّة. من حقّك أن تطلب مترجمًا شفهيًا إذا لم يتم عرض هذه الخدمة عليك. سيقوم الموظفون بطلب مترجم شفهى لك.

إذا احتجت إلى الاستعانة بمترجم شفهي للاتصال بنا، نرجو أن تتصل بخدمة الترجمة الخطيّة والشفهية الهاتفية على الرقم 450 131.

تمّ إعداد هذا المورد بواسطة دائرة الغذائيّات في المستشفى الحربي التذكاري بوايفرلي. وقدّمت خدمة الصحة متعدّدة الثقافات التابعة لـ SESLHD التمويل لإنتاج الترجمات، 2016.