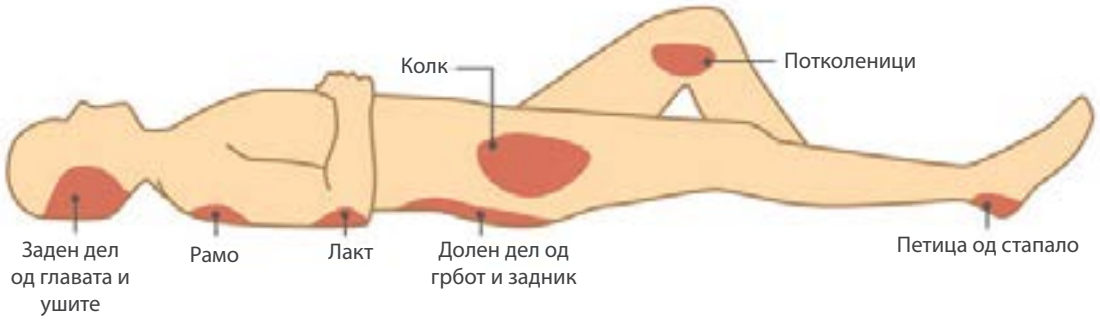
Macedonian

April 2016

Health
South Eastern Sydney
Local Health District

Што да јадете за да спречите и лекувате повреди на кожата предизвикани од предолго лежење или седење во иста позиција

Eating to prevent and treat pressure injuries



ПОВРЕДИ НА КОЖАТА ПРЕДИЗВИКАНИ ПОРАДИ ПРЕДОЛГО ЛЕЖЕЊЕ ИЛИ СЕДЕЊЕ ВО ИСТА ПОЗИЦИЈА

Повреда или чир на кожата предизвикани поради предолго лежење или седење во иста позиција се јавуваат кога кожата на одреден дел од телото се воспалува. Најчесто повредите се јавуваат на кожата на задникот, петиците на стапалата, лактите и задниот дел на главата.

Правилната исхрана е важна при спречувањето и лекувањето на повредите на кожата предизвикани поради предолго лежење или седење во иста позиција. Вашето тело ги користи хранливите состојки за да може раните брзо и добро да заздрават.

- Јаглехидрати и здрави масти за енергија
- Протеини за обновување на кожата
- Течности за добра циркулација во раната
- Цинк, витамин Ц, витамин А, селен
- Ако имате шеќерна болест, многу е важно да го контролирате нивото на глукоза во крвта. Зборувајте со вашиот доктор или диететичар кој вид на храна е најдобар за вас.

Dietetics Department (Оддел за исхрана)
War Memorial Hospital, Waverley NSW 2024 • 02 9369 0100

Ако ви треба преведувач, ве молиме јавете се во TIS National на 131 450

Јаглехидрати и здрави масти

Дополнителното јадење храна со јаглехидрати и здрави масти е потребно за обновување на кожата.

Добри извори на јаглехидрати вклучуваат:

- Леб од цели зрна
- Житарици
- Ориз
- Тестенини
- Фиде
- Кус-кус/ Киноа
- Гриз
- Овесни трици
- Јачмен
- Зрнеста храна (грав, леќа)
- Компири
- Слатки компири
- Пченка

Некои од здравите масти вклучуваат:

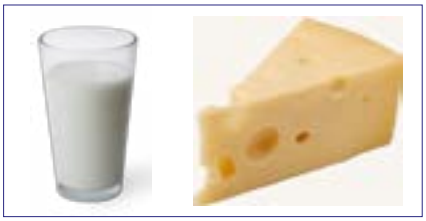
- Маслиново масло
- Зеленчуково масло
- Масти во риби
- Авокадо
- Ореви, кикирики, бадеми
- Семки

Белковини

Ако јадете доволно белковини, тоа може да помогне при побрзо заздравување на раните.

Добрите извори на белковини вклучуваат:

- Месо
- Риба (свежа или конзервирана)
- Пилешко месо
- Јајца
- Грав
- Зрнеста храна (грав, леќа)
- Ореви, кикирики, бадеми
- Семки
- Замена за месо (на пример, тофу, вегетеријански колбаси)
- Млеко
- Сирење (на пример, чедар, рикота, младо бело сирење)
- Кисело млеко



Течности

За да ја одржувате кожата во здрава состојба важно е да имате доволно течности. Ако пиете доволно течности кога имате повреди на кожата предизвикани поради предолго лежење или седење во иста позиција, тоа ќе помогне раната да добива доволно кислород и хранливи состојки за да заздрави.

Општо се препорачува да примате од 6 до 8 шолји на течност на ден.

Тоа може да вклучува:

- Вода
- Сок
- Сок за растворање
- Млеко
- Чај
- Кафе

како и:

- Овошен сируп
- Ледени стапчиња од овошје
- Сладолед
- Супа

Витамини и минерали

Витамините и минералите се многу важни при заздравување на раните. Затоа, важно е да јадете различни видови на храна. Цинкот, витаминот Ц, витаминот А и селенот имаат одредена улога при обновувањето на ново ткиво и намалувањето на опасноста од воспалние.

ЦИНКОТ се наоѓа во:

- Црвено месо
- Риба
- Школки (посебно остирги)
- Млечни производи
- Пилешко месо
- Јајца

Што да јадете за да ги спречите и лекувате повредите на кожата предизвикани од предолго лежење или седење во иста позиција

Eating to prevent and treat pressure injuries

ВИТАМИН Ц се наоѓа во:

- Овошје
- Зеленчук

(Портокалите, грејпруфтот, зеленчукот со зелени лисја, пиперките и патлиџаните се посебно богати со витамин Ц).

ВИТАМИН А се наоѓа во:

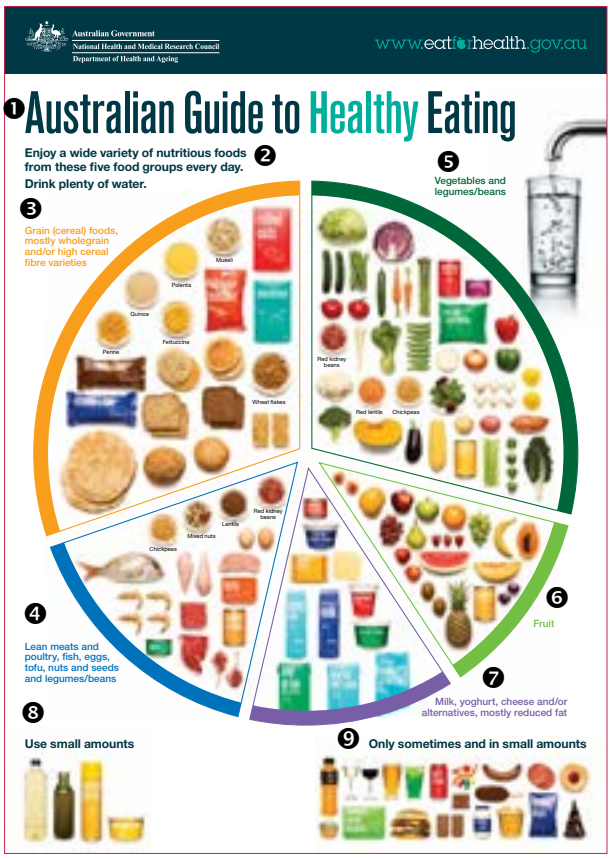
- Млеко
- Сирење
- Јајца
- Риба
- Зеленчук со темно зелени лисја, на пример, спанаќ, броколи
- Портокали
- Овошје и зеленчук со светло црвена и портокалова боја (колку бојата е посветла, толку е подобро)
- Џигери од животни
- Бубрези

СЕЛЕН се наоѓа во:

- Бразилски ореви
- Риба (туна, сардини)
- Месо
- Пилешко месо
- Грав печен во рерна
- Јајца

Можете да помогнете да ја обновите кожата и да избегнете повреди на кожата предизвикани од предолго лежење или седење во иста позиција ако:

- Примате белковини при секој оброк
- Јадете ужинки со храна богата со белковини, на пример, ореви, бадеми, кикирики, семки, кисело млеко, сирење, варени јајца
- Пиете соодветни количини на вода или други течности
- Јадете различна храна при секој оброк, вклучувајќи овошје и зеленчук
- Ја одржувате вашата телесна тежина во здрави разумни граници



1. Австралиски водич за здрава исхрана
2. Секојдневно, јадете различни видови на храна од овие пет групи.
   Пијте многу вода.
3. Различна зрнеста храна (житарки), најповеќе храна со цели зрна и/или со висок процент на влакна
4. Посно месо и пилешко, риба, јајца, тофу, ореви, кикирики, бадеми и семки, како и грав/леќа
5. Зеленчук и грав/леќа
6. Овошје
7. Млеко, кисело млеко, сирење и/или други видови на храна, најповеќе со намалена маст
8. Јадете во мала количина
9. Само некогаш и во мала количина

Сликата е добиена од
www.eatforhealth.gov.au/guidelines/australian-guide-healthy-eating

Услуги на преведувачи

Ако ви треба помош да разбирате или да зборувате на англиски јазик, можете да добиете помош од професионални преведувачи. На средбите може да присуствува член од семејството или ваш пријател, меѓутоа сето она што ќе се зборува во врска со вашето лекување ќе биде преку професионален преведувач. Услугите на преведувачите се бесплатни и доверливи. Имате право да побарате услуги од преведувач ако не ви ја понудат таа услуга. Персоналот ќе организира да имате преведувач.

Ако треба да користите преведувач за да не контактирате, ве молиме да се јавите Службата за писмено и усмено преведување на 131 450.

Овој информативен лист го подготви Dietetics Department (Оддел за диететика), War Memorial Hospital, Waverley. Преводот го финансира SESLHD Multicultural Health Service, 2016.