

خودمراقبتی در بیماری کرون (التهاب روده)

- در خصوص رژیم غذایی با پزشک خود مشورت کنید.
 - رژیم پر پروتئین و پرکالری زیر نظر متخصص تغذیه توصیه می شود.
 - در صورت وجود اسهال چرب، میزان چربی رژیم غذایی باید کاهش یابد.
 - مصرف اسیدهای چرب امگا 3 (نظیر روغن ماهی) نیز به دلیل خواص ضد التهابی آن می تواند در کاهش علائم بیماری مؤثر باشد.
 - مصرف مکمل های ویتامین و املاح به خصوص ویتامین های ب 6، ب 12 ، ث، دی، ای و آهن، مس، روی، منیزیم، پتاسیم و کلسیم با تجویز پزشک توصیه می شود.
 - وعده های غذایی را در دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف کنید و غذاها را خوب بجوید و از قورت دادن غذا خودداری کنید.
 - در صورت عدم تحمل قند شیر(لاکتوز) و پروتئین گندم (گلوتن) این مواد غذایی مربوطه باید از رژیم غذایی حذف گردد.
 - دریافت منابع پتاسیم مانند سیب زمینی، موز و... در دوره اسهال توصیه می شود.
 - به هنگام حمله حاد بیماری، روی تخت یا صندلی استراحت کنید. تنها برای توالی، حمام یا خوردن از جا برخیزید.
 - در فواصل بین حملات، فعالیت های خود را تا حد امکان از سر بگیرید.
 - سیگار نکشید.
 - برای تخفیف علائم می توان از گرما استفاده کرد. برای این کار گذاشتن بالشک های گرم کننده یا کمپرس گرم روی شکم مناسب است.
 - حمام آب گرم نیز می تواند به کم کردن ناراحتی کمک کند.
 - مراقب خونریزی به هنگام اجابت مزاج باشید.
 - ممکن است برای جلوگیری از بروز انسداد روده پزشک به شما توصیه کند رژیم کم فیبر مصرف کنید.
 - بهداشت فردی بخصوص بهداشت دهان و دست ها را موقع اجابت مزاج رعایت کنید.
 - ممکن است داروهای ضد درد و ضد اسهال، مکمل های ویتامینی، داروهای ضد التهاب و سرکوب کننده ایمنی، آنتی بیوتیک ها برای مبارزه با عفونت تجویز شود. دوره درمان را کامل کنید و از قطع و یا مصرف خودسرانه داروها خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:**
- اگر اجابت مزاج شما سیاه و قیری است و یا خون واضح در آن وجود دارد و شکم متورم و دردناک باشد؛ کاهش وزن غیر قابل توجیه داشته باشید. اسهال شدید و تب بالا و مداوم داشته باشید.