

نکات مربوط به نحوه گاوژ کردن:

- گاوژ بایستی هر بار به آهستگی صورت بگیرد (هر بار برای ۱۰ دقیقه طول بکشد).

- گاوژ باید روزانه، به میزان حجم تجویز شده و به صورت منظم هر ۳ ساعت (۶ صبح، ۹ صبح، ۱۲ ظهر، ۳ عصر، ۶ عصر، ۹ شب، ۱۲ شب) به بیمار داده شود. از ۱۲ شب تا ۶ صبح نباید برای بیمار گاوژ انجام شود.

- معمولاً حداکثر حجم قابل تحمل گاوژ برای بیماران در هر وعده، ۳۰۰ سی سی گاوژ خانگی و یا ۲۵۰ سی سی گاوژ تجاری است. از گاوژ بیش از این مقدار پرهیز کنید.

- گاوژ داغ یا سرد سبب بروز نفخ و اسهال می گردد. به منظور جلوگیری از اسهال و نفخ حتماً باید مقدار گاوژ مورد نیاز وعده بعد، ۳۰ دقیقه قبل از زمان خوردن، در ظرف درب دار به بیرون از یخچال منتقل شود تا به دمای اتاق برسد. گاوژ را قبل از تجویز، با قاشق تمیز خوب بهم بزنید.

- جهت جلوگیری از انسداد لوله و همچنین تأمین آب مورد نیاز بیمار بایستی قبل و بعد از گاوژ کردن، ۳۰ سی سی آب شهری به داخل لوله بریزید تا لوله پاک شود.

- سریع گاوژ کردن بیمار یا گاوژ سرد، سبب بروز مشکلات گوارشی از قبیل نفخ و اسهال می گردد.

- جهت جلوگیری از بازگشت گاوژ به لوله و بروز آسپیراسیون (ورود غذا به ریه بیمار)، حین گاوژ، بیمار باید در حالت نیمه نشسته (زاویه ۳۰ تا ۴۵ درجه) قرار گیرد و تا حداقل ۳۰ دقیقه بعد از گاوژ در این حالت باقی بماند.

- از سرنگ های گاوژ ۶۰ سی سی استفاده کنید. هرگز مایعات گاوژ را با پیستون سرنگ و با فشار وارد لوله نکنید، بلکه پیستون را خارج نموده و گاوژ غذایی را در سرنگ ریخته و لوله را کمی بالا بیاورید، تا گاوژ خود به خود بر اثر نیروی جاذبه زمین از لوله عبور کند.

تأمین نیاز های غذایی در شرایط بیماری اهمیت زیادی دارد. با توجه به اینکه برخی بیماران هوشیاری و توانایی بلع ندارد، لازم است نیازهای غذایی شان از طریق لوله به دستگاه گوارش آن ها برسد.

نمی توان هر ماده غذایی و در هر حجمی را به این بیماران داد. این بیماران بایستی مایعی غنی از انرژی، پروتئین و مواد مغذی را دریافت کنند.

اولویت، استفاده از فرمولاهای تجاری آماده است که می توانند همه نیاز های غذایی بیمار را در شرایط کنترل شده ای تأمین و او را از غذاهای خانگی بی نیاز کنند.

به مواد غذایی مایع یا فرمولاهایی که از طریق لوله به دستگاه گوارش (معدة یا روده) بیمار رسانده می شود، اصطلاحاً گاوژ غذایی می گویند.

نکات کلی مربوط به تهیه گاوژ غذایی:

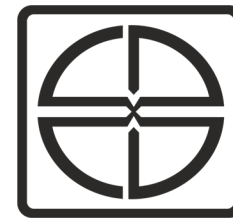
- گاوژ باید روزانه تهیه شده و حداکثر برای ۲۴ ساعت در ظرف درب دار در یخچال نگهداری گردد و بعد از آن، باقی مانده دور ریخته شود.

- قبل از تهیه گاوژ دست هایتان را بشویید. ظروفی که جهت گاوژ استفاده می شوند و ظرف میکسر را حتماً خوب بشویید و ضد عفونی نمایید (با مایع ظرفشویی و آب داغ).

- جهت پختن مواد اولیه گاوژ از قابلمه درب دار و یا زود پز استفاده نمایید.

- میوه ها و سبزیجاتی را که می خواهید در تهیه گاوژ استفاده نمایید، حتماً ضد عفونی کنید (۳ تا ۵ دقیقه در یک لیتر آب + ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی + ۱ قاشق چایخوری آب ژاول، سپس شست و شوی کامل).

- تمامی مواد اولیه غذایی بایستی در گاوژ موجود باشد تا انرژی لازم را به بیمار برساند بنابراین از کاهش و یا افزایش مقدار مواد اولیه غذایی جداً خودداری کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

معاونت آموزشی و پژوهشی

واحد تغذیه

راهنمای تهیه گاوژ غذایی خانگی

جهت تغذیه با لوله در منزل



تهیه و تنظیم: مهسا رضائی

(کارشناسی ارشد تغذیه بالینی)

بهار ۱۴۰۴

K(E.R)EPP98/01/1401/1

نمونه گاوآژ استاندارد کالری ۲۰۰۰ سی سی	
ماده غذایی	مقدار گرم
برنج	۸۰
پودر کربومس ۲	۷۵
مرغ بدون استخوان	۲۵۰
ماسه پروبیوتیک	۳۰۰
روغن مایع	۶۰
سبزی خرد شده	۱۳۰
گوجه بدون پوست و دانه	۱۵۰
آب سیب طبیعی	۲۴۰ سی سی
کدو خام یا هویج خام	۱۰۰
لوبیا سبز خرد شده	۲۵۰
نمک ید دار تصفیه شده	۲
پودر زیره یا زردچوبه یا دارچین	۲

-استفاده از غلات بیش از مقادیر مندرج، به علت بالا بردن بیش از حد قوام گاوآژ و عدم عبور از لوله، مجاز نیست.

-در صورت عدم دسترسی به پودر کربومس ۲، از سایر پودرهای کربوهیدراتی مورد تأیید وزارت بهداشت با توجه به جدول حقایق تغذیه ای به مقداری استفاده گردد که ۷۰ گرم کربوهیدرات تأمین نماید.

-در صورت عدم دسترسی به هرگونه پودر کربوهیدراتی، ۷۰ گرم شکر در گاوآژ در نظر گرفته شود (توصیه نمی شود).

نحوه آماده سازی گاوآژ خانگی:

- جهت تهیه گاوآژ از دو قابلمه کوچک یکی جهت پخت کامل گوشت و سبزیجات سخت تر مانند هویج و دیگری جهت پخت برنج و سبزیجات با بافت نرم استفاده نمایید.

- ابتدا گوشت و سبزیجات سخت تر مانند هویج و لوبیا سبز خرد شده را در قابلمه ریخته و با حداکثر مقدار ۱ لیتر آب بپزید.

- با تأخیر برنج، کدو، گوجه فرنگی (بدون پوست و دانه)، سبزی خرد شده را در قابلمه دیگری با حداکثر حجم ۱ لیتر آب بپزید. در انتها پودر کربومس ۲ یا شکر را اضافه کنید.

- سیب به تعداد مورد نیاز را آب گیری کرده و از صافی عبور دهید (سیب (میوه جات) نباید حرارت داده شود مگر در بیماران دریافت کننده پیوند اعضا).

- پس از پخت کامل گوشت، برنج و سبزیجات، بگذارید مواد پخته شده کمی سرد شود. سپس گوشت را قطعه قطعه کرده و همراه با سایر مواد به میکسر اضافه نمایید. آب سیب و روغن را نیز به مقدار تجویز شده اضافه نمایید.

-حجم نهایی گاوآژ تهیه شده بسیار با اهمیت است به گونه ای که هر چه میزان آب و رقت گاوآژ بالاتر باشد، میزان انرژی و پروتئین و مواد مغذی گاوآژ کمتر خواهد شد لذا اضافه کردن آب در مقدار دلخواه مجاز نیست.

- حجم نهایی گاوآژ در ظرف میکسر مدرج باید ۲۰۰۰ سی سی باشد. لذا آب گوشت را دور نریخته و اضافه نمایید. در صورتی که کماکان حجم نهایی کمتر از این مقدار است، آب جوشیده سرد شده اضافه کنید تا به حجم مورد نظر رسد.

-سپس مخلوط کن را روشن کنید تا مواد غذایی خوب میکس شوند و اجزاء درشت و قابل تفکیک در گاوآژ باقی نماند.

- آب تجویز شده در ابتدا و انتهای گاوآژ، جزء این ۲۰۰۰ سی سی محسوب نمی شود.

-با توجه به اینکه اضافه نمودن ماسه در زمان پخت، کیفیت و طعم گاوآژ را تغییر می دهد، ما بین وعده های گاوآژ، ماسه را با آب رقیق کرده و جداگانه گاوآژ نمایید.

-از مصرف روغن جامد و یا روغن حیوانی در تهیه گاوآژ خودداری نمایید زیرا باعث انسداد لوله می شود. ترجیحاً از روغن های حاوی امگا ۳ بالا مانند روغن کانولا استفاده نمایید.

توجه:

- از ریختن داروها در گاوآژ غذایی خودداری کنید.

- مقدار گاوآژ مورد نیاز بیمار توسط پزشک یا کارشناس تغذیه بایستی تعیین گردد.

- در صورتی که بیمار مبتلا به اسهال گردد و بیش از ۲۴ ساعت به طول بینجامد، حتماً با پزشک و کارشناس تغذیه خود تماس حاصل نمایید.

-توصیه می شود برای مواقع ضروری همیشه یک قوطی فرمولای گاوآژ تجاری در منزل داشته باشید.

-شما می توانید از انواع فرمولاهای تجاری گاوآژ با تجویز کارشناس تغذیه برای تمام وعده ها یا در کنار وعده های گاوآژ خانگی استفاده نمایید.

- در صورت هرگونه سوال با شماره ۰۲۳۳۱۴۲۲۰۷۱ تماس بگیرید.

آدرس سایت: <http://kosarhos.semums.ac.ir>

مقدار گاوآژ مورد نیاز بیمار:

..... سی سی هر ساعت

منابع:

- دکتر هادی طیبی، جزوه کارآموزی تغذیه بالینی و رژیم درمانی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی شهید بهشتی، ویرایش ۴، جلد دوم،

- Best Practices for Managing Tube Feeding, A Nurse's Pocket Manual, 2015 Abbott Laboratories