

راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 153

آموزش بعد از ترخیص سپسیس

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ به منظور انتخاب رژیم غذایی مناسب خود، با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- ✓ از رژیم غذایی سالم و متعادل سرشار از مواد مغذی، سبزیجات و میوه ها استفاده کنید.
- ✓ مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C مانند مرکبات، سبزیجات و سایر مواد غذایی حاوی این ویتامین را در رژیم غذایی خود افزایش دهید.
- ✓ در طول روز به میزان کافی آب بنوشید
- ✓ از مصرف نوشیدنی های الکلی اجتناب کنید.
- ✓ مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین را محدود کنید.

❖ فعالیت

- ✓ به میزان کافی استراحت کنید و به تدریج سعی کنید امور شخصیتان را خودتان انجام دهید.
- ✓ در صورت توان و با نظر پزشک پیاده روی کنید.
- ✓ از نشستن به مدت طولانی در یک موقعیت خودداری کنید و در فواصل کار بلند شوید و قدم بزنید.
- ✓ با انجام فیزیوتراپی و تمرینات توصیه شده توسط پزشک، قدرت عضلاتتان را افزایش دهید.

❖ مراقبت

- ✓ با نظر پزشک، به طور منظم واکسن های پیشگیری از عفونت ها را بزنید.
- ✓ دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویید.
- ✓ با انجام تمرینات آرامش بخش و یوگا، استرس هایتان را کنترل کنید
- ✓ خود را با انجام تفریحات لذت بخش، سرگرم کنید.
- ✓ از مسواک نرم برای شستشوی دندانها استفاده کنید و روش مسواک زدن را افقی انجام دهید بهتر است از خمیر دندان فلورایددار جهت جلوگیری از پوسیدگی دندانها استفاده کنید.
- ✓ خواب و استراحت کافی و منظم داشته باشید
- ✓ اتاق محل استراحتان تا حدممکن ساکت و تاریک باشد.
- ✓ از خوردن غذای سنگین پیش از خواب اجتناب کنید
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشکتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- ✓ جلسات معاینه و ملاقات با پزشکتان را به طور دقیق پیگیری کنید.
- ✓ در صورت استعمال دخانیات آن را ترک کنید و در کنار فردی که در حال سیگار کشیدن است قرار نگیرید.
- ✓ با اعضاء خانواده تان درباره وضعیتتان صحبت کنید و از کمک آن ها استفاده نمائید

❖ موارد مراجعه به پزشک یا بیمارستان

- ✓ تب بالا
- ✓ تندی یا کندی ضربان قلب
- ✓ مشکلات تنفسی
- ✓ توهم و گیجی شدید درد شدید و گرفتگی عضلات
- ✓ عدم بهبود وضعیت با مصرف دارو

- ✓ اختلال در خواب، تمرکز، سرگیجه و عدم کنترل تعادل بدن
- ✓ سایر موارد نگران کننده و اورژانسی.

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر – سوارث پرستاری داخلی و جراحی ، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار