

راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 154 آموزش بعد از ترخیص فارنژیت

❖ تغذیه

- ✓ برای کمک به تسکین گلو درد سوپ مرغ و سبزیجات بخورید.
- ✓ مایعات فراوان بنوشید. روزانه حداقل 8 لیوان آب بنوشید، و در موارد تب بالاتر بیشتر بنوشید.
- ✓ اگر بلع غذاها جامد باعث درد می شود تا چند روز از رژیم غذایی نرم و فاقد مواد محرک نظیر ادویه استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ محدود کردن فعالیتها تا برطرف شدن علائم لازم است. اگر کارمند هستید، مرخصی گرفته و یکی دو روز در منزل استراحت کنید. خستگی در زمان بیماری نه تنها موجب تشدید بیماری خواهد شد، بلکه رفتن شما به محل کار ممکن است موجب بیمار شدن همکاران شما هم بشود.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت تورم دردناک غدد لنفاوی گردن، از کمپرس با آب گرم حداقل 4 بار در روز هر بار 20-30 دقیقه استفاده کنید. اگر در طی این عمل، گرمای کمپرس حفظ گردد مؤثرتر خواهد بود. مواظب باشید پوست خود را نسوزانید.
- ✓ از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات خودداری نمایید.
- ✓ از قرار گرفتن در معرض دود سیگار یا دخانیات و یا گازهایی که بر اثر پاک کننده های خانگی (مثل سفیدکننده یا جرم گیرها خودداری نمایید.
- ✓ غرغره چای غلیظ گرم یا سرد، یا محلول آب نمک (یک قاشق چایخوری نمک در 250 سی سی آب گرم (معادل یک بطری کوچک نوشابه). غرغره کردن را هر چند نوبت که می خواهید انجام دهید. از یک دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد برای مرطوب کردن هوای اتاق استفاده کنید. این کار احساس خشکی و گرفتگی گلو را تخفیف می دهد. آب دستگاه بخور را هر روز عوض کنید و حداقل هر 3 روز یک بار آن را بشویید. تا برطرف شدن عفونت از استفاده حوله یا غذای مشترک اجتناب کنید. مسواک خود را عوض کنید. میکروب های عامل عفونت ممکن است در لابه لای پرزهای آن مستقر گردد.
- ✓ جهت کنترل تب و درد از استامینوفن با نظر پزشک استفاده کنید. از دادن آسپیرین به کودکان برای هرگونه بیماری ویروسی خودداری کنید.
- ✓ دوره درمان آنتی بیوتیک را حتماً به پایان برسانید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
- ✓ برخی معتقدند که درمان های گیاهی کاملاً بی خطر هستند و از هر گیاهی و به هر میزانی می شود استفاده کرد. توجه داشته باشید گیاهان، داروهای بی خطری نیستند و نباید در مصرف آنها دچار افراط شد.

- ✓ تا بهبودی کامل و یا حداقل 48 ساعت پس از مصرف آنتی بیوتیک مناسب زمان صحبت، عطسه یا سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال تمیز بپوشانید. موقع صحبت با افراد سالم در مقابل صورت آنها قرار نگیرند و بهتر است زاویه دو صورت 90 درجه باشد. رعایت حداقل فاصله 1 متری الزامی است.
- ✓ جرعه جرعه نوشیدن آب طی روز مانع از خشکی گلو می شود
- ✓ از عسل و لیمو ترش استفاده کنید. یک قاشق عسل و آب یک عدد لیمو ترش را در یک لیوان آب داغ حل کنید و بگذارید در دمای اتاق سرد شود و سپس آن را جرعه جرعه بنوشید. عسل درد گلو را تسکین داده و لیمو به کاهش خلط کمک می کند.
- ✓ آب نبات بکمید. این کار به خودی خود آرام بخش نیست، اما با تحریک بزاق موجب شست و شو و تمیز شدن حلق می شود.
- ✓ اگر گلودرد موجب تغییر صدای شما شده، به این معنی است که تارهای صوتی شما بر اثر التهاب آسیب دیده اند؛ بنابراین صحبت کردن برای شما خوب نیست و ممکن است باعث قطع صدای شما شود.
- ✓ آسان ترین و بهترین راه پیشگیری از بیماری، شستن مرتب و دقیق دست ها با آب و صابون است؛ به طوری که مالیدن دست ها به همدیگر حداقل 15 ثانیه طول بکشد. اگر آب و صابون در دسترس نبود، می توانید از ژل های ضد عفونی کننده و میکروب کش استفاده کنید.
- ✓ از تماس دهان خود با گوشی های تلفن و شیر آب سردکن ها خودداری کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر علائم فارنژیت بیشتر از یک هفته با وجود انجام درمان طول کشید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم اختلال بلع یا تنفس، تب، سردرد شدید، ترشحات غلیظ بینی، بثورات پوستی، ادرار تیره رنگ، درد قفسه سینه، سرفه همراه با خلط سبز، زرد، قهوه ای یا خونی.

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر - سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir