بیمارستان سیدالشهداء(ع) فارسان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرکرد

راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیماران

کد مستند:

SCP - IQF - 359

تهیه کننده:

سوپروایزر آموزش به بیمار: مریم خسروی

واحد آموزش سلامت



منابع :

کتاب پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث

کتاب پرستار و دیالیز

درسنامه پرستاری کودکان ونگ

کتاب مبانی طب کودکان نلسون

راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان

مقدمه :

لزوم آموزش به بیمار

آموزش سلامت به بیمار، در برگیرنده تمام فعالیت‌های آموزشی مربوط به بیمار شامل آموزش‌های درمانی، آموزش‌های بهداشتی و ارتقای سلامت بالینی است که برای کمک به‌بیمار به منظور تصمیم گیری آگاهانه در مورد بیماری خود و کسب مهارت خودمراقبتی صورت می‌گیرد.

امروزه آموزش سلامت به بیمار، تحت عناوین خودمراقبتی، توانمندسازی بیماران نیز مطرح می شود و درواقع آموزش سلامت به بیمار با هدف توانمندسازی او برای خو د مراقبتی اجرا می گردد.

پیشرفت های پزشکی و افزایش تکنولوژی موجب شده تا اکثر افرادی که در سنین پایین دچار معلولیت و یا بیماریهای مزمن می شوند زنده بمانند. بنابراین آنان برای فائق آمدن برمشکلات و سازش با شرایط ایجاد شده و پیشگیری از بروز مشکلات جدید نیازمند کمک و آموزش هستند .

با شناخت هر چه بیشتر نقش پیشگیری در کاهش بیماریهای مزمن و ناتوانی ها، تلاش های آموزش به بیمار در جهت کمک به بیماران برای کاهش بروز بیماری و عوارض آن و کاهش صدمات ناتوان کننده باید افزایش یابد.

برنامه ریزی جهت ترخیص زودتر بیماران از بیمارستان، مسئولیت آنها را در مراقبت از خود در منزل افزایش می دهد.

بنابراین جهت دستیابی بیمار وخانواده به دانش و مهارت لازم برای این سطح از مراقبت آموزش به بیمار ضروری است.

با توجه به اهمیت آموزش به بیماران و کاهش مشکلات بیماران در نتیجه آموزش صحیح به آنها، بر آن شدیم که نکات مهم خودمراقبتی های بیماریها را که مطالب دست چین و مهم در رابطه با هر موضوع کاربردی برای آموزش به بیماران است تهیه و در اختیار هر بخش قرار داده تا به بیماران تحویل دهند.

امیدواریم مطالب این کتابچه خطی باشد در کتاب آموزش به بیماران و ما نیز بتوانیم هر روز با دستانی آکنده از عشق، قلم به نوشتن مطالب مفیدتر و کاربردی تر برداریم.

منتظر نظرات مفید و ارزنده شما بزرگواران هستیم.

فهرست	
عنوان	صفحه
بخش اورژانس	
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با سنگ های ادراری	۱
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با آسیب و ضربه به شکم	۲
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با آسیب و ضربه به سر	۳
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص عقرب گزیدگی	٤
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص گازگرفتگی توسط حیوانات یا انسان	۵
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص آسم	۶
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص فشارخون	۷
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با درد جلو قلبی	۸
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص نارسایی قلبی	۹
اتاق عمل	
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل فیستول	۱۰
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل جراحی سندرم تونل کارپال	۱۱
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل جراحی پرمیکت	۱۲
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل سرپایی ختنه	۱۳
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل جراحی در آوردن توده های پوستی و زیر پوستی	۱٤
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران پس از عمل جراحی کیست مویی	۱۵
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل شالدون	۱۶
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل جراحی کشیدن ناخن	۱۷
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران پس از عمل جراحی کورتاژ تشخیصی	۱۸

فهرست

عنوان	صفحه
بخش جراحی	
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران پس از عمل جراحی لوزه	۱۹
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران پس از عمل جراحی سپتوپلاستی (برداشتن تیغه بینی)	۲۰
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران پس از عمل جراحی TURP (تراشیدن پروستات از راه مجرای ادراری)	۲۱
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران دچار ترومای کمر	۲۲
راهنمای آموزش خودمراقبتی بعد از عمل در بیماران شکستگی ران و لگن	۲۳
راهنمای آموزش خودمراقبتی تنفس عمیق و سرفه بعد از عمل جراحی	۲٤
راهنمای آموزش خودمراقبتی در کشش استخوانی و یا پوستی	۲۵
راهنمای آموزش خودمراقبتی در مورد علائم عفونت	۲۶
راهنمای آموزش خودمراقبتی در بیماران کوله سیستیت	۲۷
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل آب مروارید	۲۸
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل پروستات	۲۹
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل هموروئید	۳۰
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل TUL	۳۱
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل سینوس پایلونیدال	۳۲
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل هیدروسل	۳۳
راهنمای آموزش خودمرا قبتی بیماران با درفتگی شانه	۳٤
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل ساعد	۳۵
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل شکستگی ساق پا	۳۶
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل شکستگی مچ دست	۳۷
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل شکستگی مچ پا	۳۸

فهرست

عنوان	صفحه
بخش داخلی	
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص آرتریت روماتوئید	۳۹
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران مربوط به تعبیه شالدون	٤٠
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با خونریزی معده	٤١
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با کم خونی فقر آهن	٤٢
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با کم کاری غده تیروئید(هیپوتیروئیدی)	٤٣
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با گاستریت	٤٤
راهنمای آموزش بیماران با تشخیص گلومرونفریت	٤٥
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص نارسایی حاد کلیه	٤٦
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص نارسایی مزمن کلیه	٤٧
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص یبوست	٤٨
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص ترومبوز وریدهای عمقی	٤٩
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص عفونت ادراری	٥٠
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص آنفولانزا	٥١
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص تب مالت	٥٢
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران در فیزیوتراپی	٥٣
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص سل	٥٤
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص سیاه زخم	٥٥
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص پنومونی	٥٦
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص هپاتیت ویروسی	٥٧
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با زخم بستر	٥٨
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص دیابت	٥٩

فهرست	
عنوان	صفحه
توصیه های لازم در مورد انسولین	۶۱
راهنمای آموزش خودمراقبتی تغذیه در بیماران دارای سوند معده	۶۳
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص تشنج	۶٤
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تراکئوستومی	۶۵
بخش زنان و زایمان	
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از زایمان	۶۶
بخش کودکان	
راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با آسم	۶۷
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران کاوازاکی	۶۸
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران CP	۶۹
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران قلبی	۷۰
راهنمای آموزش خودمراقبتی بیمار پنومونی در نوزادان	۷۱
راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با پنومونی	۷۲
راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با تب	۷۳
راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با تشنج	۷٤
راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با سیستیک فیبروزیس	۷۵
راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با عفونت ادراری	۷۶
راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با فاویسم	۷۷
راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با کلستومی	۷۸
راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با هموفیلی	۷۹

راهنماوقوانین بیمارستان سیدالشهداء فارسان

- ساعات ملاقات بیمارستان روزهای زوج (شنبه –دوشنبه –چهارشنبه) از ساعت ۱۴ الی ۱۶ میباشد.
- درتمامی فضای بیمارستان استعمال دخانیات ممنوع میباشد.
- از دست زدن به سرمها و وسائل پزشکی که به بیمار متصل هستند خودداری گردد .
- جهت رعایت حقوق بیماران از ایجاد سروصدا در محیط بخشها خودداری نمایید .
- برای جلوگیری از انتشار آلودگی لطفا نظافت را رعایت فرمائید.
- برای حفظ نظم بیمارستان با نگهبانی بیمارستان همکاری فرمائید.
- برای بهبود وضعیت خدمات ارائه شده لطفا نظرات و پیشنهادات و انتقادات خود را به صندوقهای نصب شده در محوطه بیمارستان بیندازید.
- در صورتیکه بیمار شما باردار است قبل از انجام رادیوگرافی پزشک معالج و پزشک رادیولوژی را مطلع فرمائید
- در صورت هر گونه مشکل در ساعات اداری با دفتر پرستاری و در ساعات غیر اداری با مسؤل دفتر پرستاری (سوپروایزر) در میان بگذارید.
- در صورت بروز هر گونه مشکل در رابطه با مسائل اداری و خدمات در ساعات اداری با دفتر مدیریت و در ساعات غیر اداری با سوپر وایزر داخلی ۲۲۶تماس حاصل فرمائید.
- پرداخت هزینه‌های درمانی طبق تعرفه‌های مصوب و بصورت وجه نقد و فقط توسط واحد صندوق مستقر در بیمارستان در مقابل تحویل قبض صورت میگیرد و از پرداخت هر گونه وجهی به واحدها یا اشخاص دیگر خودداری فرمائید.
- با توجه به نیاز بیماران به برنامه رژیم غذایی، آوردن غذا ازخارج بیمارستان فقط با اطلاع و اجازه سرپرستاران بخش ممکن است.
- غذای بیمارستان را در ساعت مشخص شده میل کنید وظروف غذا را تحویل نمایید.
- در صورت نیاز به همراه تنها همراه همجنس بیمار مجاز به حضور دراتاق بیمار خواهد بود .
- داشتن همراه دربخشهای ویژه بیمارستان به دلیل حساسیت ویژه در درمان اینگونه بیماران ممنوع است و فقط درساعات ملاقات امکان پذیر خواهد شد .
- در صورتی که بیمار شما مبتلا به بیمار عفونی است و در اتاق ایزوله بستری می باشد به راهنمایی های پرستاران در این زمینه توجه نمایید .
- بیماران دارای وقت قبلی می بایست در ساعت تعیین شده در محل مربوطه حاضر باشند.
- هنگام بستری جهت جلوگیری از اشتباهات احتمالی ، مدارک شناسایی نظیر شناسنامه ،کارت ملی ، دفترچه بیمه بیمار و . . . به رویت مسؤول پذیرش برسد .
- بیماران بیمه ای برای اخذ مدارک کامل شده خود به تاریخی که حسابداری تعیین می نماید توجه نمایید در زمان پذیرش در صورتی که دارای هیچگونه بیمه ای نیستید حتماً فرم بیمه بستری را در پذیرش دریافت نمایید و نسبت به امضاء آن توسط نماینده بیمه خدمات درمانی اقدام نمایید و سایر راهنمایی ها را از نماینده بیمه دریافت نمایید .
- نمایندگان بیمه تامین اجتماعی و خدمات درمانی در بیمارستان حضور دارند لذا بایستی کسانی که دارای اینگونه بیمه ها می باشند حتماً اوراق بیمه توسط نمایندگان بیمه تایید گردد.
- برای طی مقررات اداری و مالی مربوط پس از تایید نمایندگان بیمه حداقل یک ساعت زمان را جهت ترخیص پیش بینی نمایید .
- حتی الامکان از آوردن خودروی شخصی به محوطه بیمارستان خودداری کنید و در صورت نیاز با نگهبانی بیمارستان هماهنگی نمایید.
- برای جلوگیری از آلودگی از آوردن گل طبیعی خودداری نمایید.
- جهت خروج بیمار از بیمارستان داشتن برگه ترخیص الزامی می باشد.

آدرس:فارسان- بلوار آیت ا... خامنه ای روبروی پمپ بنزین

تلفن: ۳۰۹۴-۳۰۱۸-۳۰۱۷-۰۳۸۳۳۲۳

کدپستی:۸۸۶۱۶۹۸۶۸۳ - ۸۸۶۱۶۹۸۶۸۳

h.farsan@skums.ac.ir

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با سنگ های ادراری

❖ **بیمار گرامی پس از ترخیص تا زمان بهبودی جهت درمان سنگ های ادراری خود به نکات زیر توجه کنید :**

- ✓ بهتر است از داروهای ضد درد خوراکی غیر مخدر طبق تجویز پزشک استفاده کنید.
- ✓ در صورت تشدید درد از شیاف دیکلوفناک استفاده کنید (حداکثر ۳ عدد روزانه)
- ✓ در صورتی که بیمار ناراحتی معده، آسم یا فشارخون دارد بهتر است در مصرف داروها احتیاط کند .
- ✓ بهتر است یک متخصص ارولوژی شما را طی روزهای آینده معاینه کند.
- ✓ مایعات زیاد مصرف کنید (روزانه حداقل ۲.۵ تا ۳ لیتر)مصرف مایعات باید طوری باشد که حداقل ۲ لیتر ادرار در هر شبانه روز دفع کنید .
- ✓ از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید .
- ✓ بدون دستور پزشک هیچ ماده غذایی را از رژیم خود حذف نکنید.
- ✓ از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت ورزشی داشته باشید.
- ✓ درصورتی که درد و تهوع شما به درمان سرپایی پاسخ دهد، دچار اختلال کلیه مانند عفونت یا مشکل در عملکرد کلیه نبوده و به بیماری مزمن دیگری مبتلا نباشید با رعایت موارد بالا می توانید حتی تا ۴ هفته در منزل منتظر دفع سنگ باشید.

❖ **در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجددا به اورژانس یا پزشک خود مراجعه کنید .**

- ✓ تشدید درد که به درمان پاسخ ندهد و با وجود مصرف مسکن ۱ ساعت طول بکشد .
- ✓ تهوع و استفراغی که باعث کم آبی شود.
- ✓ تشدید یا تداوم وجود خون واضح در ادرار
- ✓ تب ولرز، درد، سوزش و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار

❖ **در موارد زیر احتمال دفع خود به خودی سنگ بسیار کم است و نیاز به جراحی دارد:**

- ✓ سنگ بسیار بزرگ
- ✓ عفونت ادرای مکرر و مزمن
- ✓ سنگ های عفونی
- ✓ تورم کلیه (در سونوگرافی)
- ✓ داشتن یک کلیه

❖ **اصول کلی پیشگیری از بروز همه سنگ های کلیه**

- ✓ افزایش مصرف مایعات
- ✓ کاهش مصرف نمک وشکر
- ✓ حفظ تعادل در رژیم غذایی
- ✓ مصرف مکمل ها و ویتامین ها

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با آسیب و ضربه به شکم

❖ **بیمارگرامی در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجددا به اورژانس مراجعه کنید :**

- ✓ بروز تب و لرز
- ✓ بروز درد شدید در هر یک از قسمت های شکم یا پهلو
- ✓ درد تیر کشنده به پشت یا هر یک از شانه ها
- ✓ درد شکم همراه با سفت شدن آن
- ✓ برجستگی یا بیرون زدن توده
- ✓ بی اشتهایی شدید
- ✓ تنگی نفس
- ✓ ضعف و بی حالی شدید
- ✓ وجود خون در ادرار

❖ **پس از ترخیص تا هنگام بهبودی به نکات زیر توجه کنید :**

- ✓ درد ناحیه دیواره ی شکم و عضلات گاهی تا ۲ هفته ادامه پیدا می کند.
- ✓ از استراحت مداوم در بستر بیش از ۱ تا ۲ روز پرهیز کنید و به فعالیت های خود ادامه دهید.
- ✓ جهت کنترل درد از ترکیبات استامینوفن استفاده کنید.
- ✓ از خوابیدن بر روی شکم پرهیز کنید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با آسیب و ضربه به سر

❖ **بیمارگرامی پس از ترخیص بیمار تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :**

- ✓ نخستین روز، ۲۴ ساعت پس از ضربه مهمترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید و حتما توسط یکی از افراد خانواده یا نزدیکان مراقبت شوید.
- ✓ در صورت خوابیدن در طول ۲۴ ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر ۲-۳ ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز هر گونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود .
- ✓ استراحت کافی داشته باشید.
- ✓ از بلند کردن، تکان دادن، هل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع تا ۴ هفته خودداری کنید.
- ✓ از فعالیت هایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیاد دارد خودداری کنید.
- ✓ از شرکت در مکان هایی که نور و صدای زیاد دارد که باعث تحریک سردرد می شود، خودداری کنید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص عقرب گزیدگی

❖ بیمارگرامی پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات زیر توجه کنید :

- ✓ علائم موضعی مانند درد و تورم حداقل به مدت ۳ روز ادامه می یابد.
- ✓ در طول چند روز آینده ممکن است دچار احساس ضعف و بی حالی، خستگی و علائم شبیه به سرما خوردگی شوید در این چند روز نیاز به استراحت کافی دارید.
- ✓ خنک کردن ضایعه باعث کاهش احساس درد و خارش می شود از کمپرس سرد می توانید استفاده کنید.
- ✓ برای کاهش تورم می توانید اندام خود را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- ✓ اگر سابقه حساسیت شدید و یا آسم دارد حتما به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت تجویز دارو به صورت مرتب استفاده کنید.
- ✓ از ترکیبات گیاهی ناشناخته استفاده نکنید.
- ✓ از شنا کردن در استخرهای عمومی، استعمال دخانیات خودداری کنید.

❖ در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجددا به اورژانس یا پزشک خود مراجعه کنید :

- ✓ عدم بهبودی علائم پس از ۷۲ ساعت
- ✓ تشدید تورم ضایعه ودردناکی شدید
- ✓ خارش و سوزش شدید
- ✓ ترشح چرکی و بد بو از محل گزش
- ✓ بروز تاول یا زخمی شدن ضایعه
- ✓ تنگی نفس ،خس خس سینه
- ✓ آبریزش از دهان
- ✓ تشنج
- ✓ هرگونه خونریزی از هر نقطه ی بدن

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص گازگرفتگی توسط حیوانات یا انسان

❖ **بیمارگرامی پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات زیر توجه کنید :**

- ✓ جراحتی که بر اثر گازگرفتگی است نیاز به بخیه ندارد و در این مورد به تصمیم پزشک اعتماد کنید و نگران نباشید.
- ✓ در صورتی که نیاز به بخیه شدن باشد لازم است طبق توصیه پزشک حتما در زمان معین مراجعه کنید.
- ✓ توجه داشته باشید که همه زخمها نیاز به پانسمان ندارند.
- ✓ به هیچ وجه از الکل و بتادین و محلول های ضدعفونی کننده، نرم کننده ها یا پمادهای کورتونی برای زخم استفاده نشود.
- ✓ برای کاهش تورم می توانید اندام خود را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- ✓ از انجام فعالیت های جسمی یا ورزش های سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل شود خودداری کنید.
- ✓ در صورتی که آنتی بیوتیک تجویز شد ، تنها همان دارو را طبق دستور مصرف کنید.

❖ **برای انجام ادامه واکسیناسیون لازم به مراکز بهداشت مراجعه کنید.**

❖ **روزانه زخم خود را از نظر بروز علائم زیر بررسی کنید :**

- ✓ تورم و قرمزی اطراف محل زخم
- ✓ وضعیت ترشحات
- ✓ خونریزی
- ✓ احساس درد شدید هنگام لمس کردن زخم یا اطراف آن
- ✓ نواحی قرمز رنگ و برجسته در اطراف زخم
- ✓ تورم وسختی حرکات مفاصل اندام

❖ **درصورت بروز هر یک از علائم زیر مجددا به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :**

- ✓ آسیب مجدد به زخم
- ✓ خروج چرک یا ترشحات فراوان از زخم
- ✓ تغییر رنگ روی زخم
- ✓ استشمام بوی بد از زخم
- ✓ محدودیت حرکت، درد، تورم در انگشتان پا یا مفاصل نزدیک به زخم
- ✓ بروز تب

❖ **در صورت بروز هر یک از علائم زیر در طول سه ماه اینده به پزشک مراجعه کنید :**

- ✓ بی حسی یا گز گز شدن شدید یا اختلال حسی
- ✓ درد و گرفتگی و سفت شدن عضلات همراه با ضعف و بی حالی شدید
- ✓ بروز تشنج، گیجی و بی قراری شدید
- ✓ ترس از آب و عدم نوشیدن آب

واحد اموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص آسم

❖ **بیمارگرامی پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات زیر توجه کنید :**

- ✓ انواع غذاها و داروها مواد شیمیایی مختلف را که اخیراً با آنها در تماس بودید را یادداشت کنید. (برای تشخیص عامل ایجاد آسم)
- ✓ در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی (کورتیزون) تجویز شده فقط همان دارو را طبق دستور و تا زمان معین شده مصرف کنید.
- ✓ اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید. به هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری ها از منزل خارج نشوید.
- ✓ تماس خود با گل ها و گیاهان تا حد امکان محدود کرده و نگهداری آنها در داخل منزل بویژه اتاق خواب خودداری کنید.
- ✓ نظافت منزل را کاملا رعایت کرده و از تجمع گرد و غبار بر روی وسایل چلو گیری کنید و از تماس نزدیک با حیوانات پرندگان و فضولات آنها اجتناب کرده و از ورود آنها به منزل جلوگیری کنید.
- ✓ فرش و موکت ها را تا حد امکان با جارو برقی تمیز کنید.
- ✓ هنگام خواب از ملحفه های کاملا نخی پنبه ای استفاده کرده و هر ۴ تا ۷ روز یک بار آنها را با آب گرم بشویید .
- ✓ از استعال سیگار و قلیان و حضور در مکان هایی که دود در آنها وجود دارد خودداری کنید .
- ✓ هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را کاملا با یک پارچه یا شال بپوشانید .

❖ **در صورت بروز دوباره حمله آسم به شکل زیر عمل کنید :**

- ✓ آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید.
- ✓ از حرکات سریع و شدید مثل دویدن و خروج به سمت فضای باز به خصوص سرد و خشک بودن هوا خودداری کنید.
- ✓ سعی کنید آرام و عمیق نفس بکشید و از اسپری آبی رنگ ۴ پاف پشت سر هم استفاده کنید.
- ✓ چهار نفس عمیق بکشید و چهار دقیقه صبر کنید .
- ✓ از آشامیدن آب، مایعات و داروهای خوراکی خودداری کنید.

❖ **در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجددا به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :**

- ✓ تنگی نفس شدید و یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس
- ✓ سرفه های طولانی پیوسته و شدید پشت سر هم همراه با خروج خلط زیاد و غلیظ
- ✓ گرفتگی و سفت شدن عضلات گردن هنگام تنفس
- ✓ سردرد یا سرگیجه و رنگ پریدگی و تعریق شدید
- ✓ کبودی یا رنگ پریدگی انتهای انگشتان و ناخن ها
- ✓ تورم زبان و حلق و گلو و یا تورم اطراف چشم و دستها و پاها
- ✓ ضعف و بیحالی یا کاهش سطح هوشیاری
- ✓ بروز ضایعات پوستی و خارش دار و دردناک
- ✓ تب و لرز و تهوع و استفراغ

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص فشارخون

❖ **بیمار گرامی : جهت کنترل فشار خون توصیه های زیر را رعایت نمایید :**

افزایش فشار خون زمانی اتفاق می افتد که فشار خون از محدوده طبیعی ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه در افراد بالای ۵۰ سال بالاتر نرود.

- ✓ مصرف غذاهای حاوی نمک مثل غذا های کنسرو شده، گوشت های نمک سود شده، سوسیس، همبرگر، ماهی دودی، سس ها، ترشی، سوپ و سبزیجات کنسرو شده، چیپس و سیب زمینی و برخی پنیر ها را محدود نمایید.
- ✓ برچسب مواد غذایی را از نظر میزان سدیم کنترل نمایید و از مصرف نوشابه های رژیمی، داروهای بدون نسخه پزشک، آنتی اسید ها، مسهل ها و ملین ها، شربت ضد سرفه، قرص های مسکن و خواب آور و جوش شیرین به علت داشتن سدیم فراوان اجتناب نمایید.
- ✓ از افزودن نمک به غذا خودداری نمایید و جهت طعم دادن به غذا از آبلیمو، چاشنی های گیاهی، سبزیجات معطر، میخک، شوید، فلفل فرنگی و مرکبات به جای نمک استفاده کنید .
- ✓ از مصرف سیگار، نوشیدنی های حاوی کافئین، غذاهای با کلسترول و چربی اشباع شده (روغن حیوانی و کره و ...) غذاهای سرخ کرده، کلوچه و کیک خودداری نمایید .
- ✓ وزن خود را در حد ایده آل حفظ کنید زیرا چاقی در ایجاد افزایش فشار خون موثر است .
- ✓ داروها را طبق دستور مصرف کنید و دوز داروها را بدون دستور پزشک کم و یا قطع نکنید.
- ✓ در صورت استفاده از داروهای ضد فشار خون، جهت جلوگیری از سرگیجه و غش به آهستگی تغییر وضعیت بدهید و به طور منظم فشار خون را کنترل نمایید.
- ✓ در صورت تجویز کاپتوپریل از مصرف غذایی با پتاسیم بالا اجتناب کنید (مواد غذایی سرشار از پتاسیم شامل موز، خرما، مرکبات، گوجه فرنگی، هلو، زرد آلو، آلو، انگور، انجیر، هویج، سیب زمینی، کلم و طالبی و ... می باشد)
- ✓ داروهای دیورتیک (هیدروکلروتیازید، اسپیرنولاکتون، تریامترن H و فورزماید) را در ابتدای صبح مصرف کنید تا موجب شب ادراری و اخلال در خواب نگردد و وزن و فشار خون خود را روزانه کنترل نمایید.
- ✓ در صورت بروز علایم سردرد های صبحگاهی، سرگیجه، خونریزی از بینی و افزایش فشار خون به پزشک مراجعه نمایید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با درد جلو قلبی

❖ **بیمار گرامی جهت کنترل فشار خون توصیه های زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ فعالیت های روزانه خود را به تدریج و به آهستگی انجام دهید به شکلی که باعث ناراحتی، درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود .
- ✓ از انجام فعالیت هایی که باعث درد قلبی می شود مثل بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین، زور زدن هنگام اجابت مزاج ، ورزش های سنگین و راه رفتن در هوای سرد یا بسیار گرم، هوای آلوده و ارتفاعات خودداری نمایید.
- ✓ ورزش های هوازی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، دوچرخه سواری و شنا در حد تحمل انجام دهید و نبض خود را کنترل کنید.
- ✓ دریافت چربیها و نمک را محدود کنید.
- ✓ از دریافت غذاهایی مثل سوسیس، همبرگر، کره، گوشت های آماده، غذاهای سرخ شده، انواع سس، لبنیات پر چرب، انواع کنسرو، الکل، کاکائو، مقادیر زیاد آجیل و دانه های روغنی و غذاهای نفاخ اجتناب کنید.
- ✓ از مواد غذایی مثل سویا، لوبیا سبز، لوبیای قرمز، سبزیجات با برگ سبز، کلم، گل کلم، سیب، گلابی، هویج ، آبلیمو تازه، توت ها، مرکبات، ماهی، شیر، ماست بدون چربی، گندم، برنج ، سبوس جو استفاده کنید.
- ✓ وزن خود را در حد متعادل نگه دارید.
- ✓ از استعمال دخانیات خودداری کنید.
- ✓ هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت های خود را متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کنید. تنفس عمیق و آرام انجام دهید و هر طبق دستور پزشک خود قرص نیترو گلیسرین استفاده کنید اگر درد بیشتر از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص نارسایی قلبی

❖ **بیمار گرامی جهت کنترل فشار خون توصیه های زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ در این بیماری قلب قادر نیست مقادیر خون برای رفع نیاز اکسیژن و مواد غذایی بافت ها تامین کند لذا رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است و با تغییر در شیوه زندگی احساس بهتری خواهید داشت.
- ✓ در مرحله شدید بیماری در طول روز استراحت کنید و به تدریج با بهبود تنگی نفس فعالیت خود را شروع کنید.
- ✓ برای کاهش تنگی نفس بهتر است قسمت بالای سر بیمار را ۳۰ درجه بالا بیاورید.
- ✓ از قرار گرفتن در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد خودداری کنید.
- ✓ از مصرف سیگار، قلیان، الکل، مواد نیروزا و موادمخدر پرهیز کنید.
- ✓ از فعالیت شدید فیزیکی و ورزش های رقابتی و حمل بار سنگین پرهیز کنید.
- ✓ مصرف نمک را محدود کنید و از مصرف غذاهای آماده، کنسرو شده، سوسیس، کالباس، همبرگر، سس ها ، آب میوه ، نوشابه، دوغ آماده و ترشی ها خودداری کنید.
- ✓ از مواد غذایی مثل مرغ، ماهی، برنج، سیب زمینی، و ... به صورت پخته و کبابی با چربی کم استفاده کنید.
- ✓ با توجه به تجویز پزشک مصرف مایعات را محدود کنید.
- ✓ مصرف میوه و سبزی تازه ۳ تا ۵ وعده در روز توصیه می شود .
- ✓ در صورت داشتن علائم تنگی نفس، خلط صورتی، بی قراری، بی اشتهایی، افزایش وزن به میزان ۱.۵ تا ۲.۵ کیلوگرم در عرض یک هفته، سرفه مداوم، تورم پاها و شکم و شب ادراری به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ مصرف دراروها به طور منظم و طبق دستور پزشک باشد.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل فیستول

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ دست حتماً بالاتر از سطح بدن قرار گیرد.
- ✓ تا ۲۴ ساعت بعد از عمل جراحی ضربه های ملایم به ناحیه عمل زده شود. انگشتان دست باز و بسته گردد.
- ✓ پانسمان تا ۴۸ ساعت بعد از عمل باز نشود.
- ✓ بعد از ۴۸ ساعت، پانسمان باز گردد و پانسمان مجدد با پماد تتراساکلین برای ۲۴ ساعت گذاشته شود.
- ✓ اگر قبل از ۴۸ ساعت اولیه پانسمان کثیف یا خونی شد، آن را باز کرده و پانسمان مجدد با پماد تتراساکلین گذاشته شود.
- ✓ از روز سوم به بعد نیاز به پانسمان ندارد و هرروز استحمام کند.
- ✓ در صورت تب، درد، تورم، قرمزی و ترشح محل عمل سریعا به پزشک مراجعه کنید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل جراحی سندرم تونل کارپال

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ حداقل تا ۲۴ ساعت باید دست جراحی شده بالا قرار گیرد مثلاً یک بالش زیر دست قرار داده شود.
- ✓ در صورتی که بعد از عمل احساس درد یا بی حسی افزایش یافت پزشک خود را در جریان بگذارید.
- ✓ محل زخم باید خشک نگه داشته شود.
- ✓ هفت تا چهارده روز پس از عمل میتوانید برای کشیدن بخیه به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ برای کاهش درد و تورم دست تا ۲۴ ساعت پس از عمل از کیسه یخ استفاده کنید.
- ✓ ۲۴ ساعت پس از جراحی باید انگشتان را حرکت داده تا از چسبندگی جلوگیری شود این حرکت باید حداقل تا ۳ هفته و طوری انجام گیرد که مفصل مچ و انگشتان خم نشده و در محدوده حرکات طبیعی مفاصل باشد.
- ✓ در صورت تب، درد، قرمزی و ترشح محل عمل سریعا به پزشک مراجعه کنید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خود مراقبتی بیماران بعد از عمل جراحی پرمیکت

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ در صورت باز شدن بخیه سریعاً به اورژانس مراجعه نماید.
- ✓ در صورت جابجایی کاتتر، به هیچ عنوان آن را به جلو یا عقب حرکت ندهید و سریعاً به اورژانس مراجعه کند.
- ✓ در صورت خارج شدن کاتتر سعی در جایگذاری آن نشود.
- ✓ در صورت خونریزی از محل تعبیه یا ورود کاتتر با یک گاز در محل فشار داده شود و در صورت عدم کنترل خونریزی به اورژانس مراجعه شود.
- ✓ در صورت تورم، قرمزی، گرمی، درد یا تب در محل تعبیه یا ورود کاتتر در گردن و قفسه سینه به اورژانس یا مطب مراجعه نماید.
- ✓ تا یک هفته در محل تعبیه در گردن و قفسه سینه پانسمان باقی بماند و سپس به پانسمان نیاز ندارد.
- ✓ استحمام و شستشو ۴۸ ساعت بعد از عمل جراحی بلا مانع است.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل سرپایی ختنه

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ پوشک نوزاد به صورت مکرر تعویض گردد.
- ✓ داروها طبق دستور پزشک مصرف کند.
- ✓ در صورت تب، ترشح، خونریزی و تغییر رنگ محل عمل به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.
- ✓ دو روز بعد از انجام ختنه پانسمان برداشته شود و حمام کند .
- ✓ در صورت ختنه با رینگ، زمان افتادن رینگ بین ۵ تا ۱۰ روز است.
- ✓ در صورت نیفتادن رینگ بعد از ۱۰ روز به پزشک مراجعه کنید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل جراحی در آوردن توده های پوستی و زیر پوستی

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ پانسمان تا ۴۸ ساعت بعد از عمل باز نشود.
- ✓ بعد از ۴۸ ساعت، پانسمان باز گردد و پانسمان مجدد با پماد تتراساکلین برای ۲۴ ساعت گذاشته شود.
- ✓ اگر قبل از ۴۸ ساعت اولیه پانسمان کثیف یا خونی شد، آن را باز کرده و پانسمان مجدد با پماد تتراساکلین گذاشته شود.
- ✓ از روز سوم به بعد نیاز به پانسمان ندارد و هرروز استحمام کند.
- ✓ داروها طبق دستور مصرف کند .
- ✓ بعد از ۵ روز به پزشک مراجعه کند.
- ✓ در صورت تب، تورم، درد، قرمزی و ترشح محل عمل سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران پس از عمل جراحی کیست مویی

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

❖ **زمان شروع غذا خوردن :**

- ✓ مایعات ۱ ساعت بعد از ترخیص و درصورتی که تهوع و استفراغ نداشت، جامدات (سوپ وغذای نرم) ۲ ساعت بعد از ترخیص
- ✓ درصورت جراحی به روش بسته، پانسمان تا ۳ روز باز نشود و بعد از ۳ روز به پزشک مراجعه شود. پانسمان تا ۴۸ ساعت بعد از عمل باز نشود.
- ✓ بعد از ۴۸ ساعت، پانسمان باز گردد و پانسمان مجدد با پماد تتراساکلین برای ۲۴ ساعت گذاشته شود.
- ✓ اگر قبل از ۴۸ ساعت اولیه پانسمان کثیف یا خونی شد، آن را باز کرده و پانسمان مجدد با پماد تتراساکلین گذاشته شود.
- ✓ از روز سوم به بعد نیاز به پانسمان ندارد و هرروز استحمام کند.
- ✓ داروها طبق دستور مصرف کند .
- ✓ بعد از ۵ روز به پزشک مراجعه کند.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل شالدون

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ پانسمان محل ورود کاتتر هر روز تعویض شود و همیشه پانسمان داشته باشد.
- ✓ در صورت باز شدن بخیه و خروج کاتتر از پوست، سریعاً به اورژانس مراجعه نماید.
- ✓ در صورت جابجایی کاتتر به هیچ عنوان به جلو یا عقب حرکت ندهد و سریعاً به اورژانس مراجعه کند. در صورت خارج شدن کاتتر سعی در جایگذاری آن نشود.
- ✓ در صورت خونریزی از محل تعبیه یا ورود کاتتر با یک گاز در محل فشار داده شود و در صورت عدم کنترل خونریزی به اورژانس مراجعه شود.
- ✓ در صورت تورم، قرمزی، گرمی، درد یا تب در محل تعبیه یا ورود کاتتر در گردن و قفسه سینه به اورژانس یا مطب پزشک مراجعه نماید.
- ✓ محل ورود کاتتر را خشک و تمیز نگه داشته شود.
- ✓ از پیچ خوردگی و تا خوردگی کاتتر خودداری شود.
- ✓ استحمام و شستشو ۴۸ ساعت بعد از عمل جراحی بلامانع است.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل جراحی کشیدن ناخن

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ پانسمان تا ۴۸ ساعت بعد از عمل باز نشود.
- ✓ بعد از ۴۸ ساعت، پانسمان باز گردد و پانسمان مجدد با پماد تتراساکلین برای ۲۴ ساعت گذاشته شود.
- ✓ اگر قبل از ۴۸ ساعت اولیه پانسمان کثیف یا خونی شد، آن را باز کرده و پانسمان مجدد با پماد تتراساکلین گذاشته شود.
- ✓ در صورت تب، درد، تورم، قرمزی و ترشح محل عمل سریعا به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ از روز سوم به بعد نیاز به پانسمان ندارد و هرروز استحمام کند.
- ✓ داروها طبق دستور مصرف کند
- ✓ بعد از ۵ روز به پزشک مراجعه کند.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران پس از عمل جراحی کورتاژ تشخیصی

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

❖ **زمان شروع غذا خوردن :**

- ✓ مایعات ۱ ساعت بعد از ترخیص، درصورتی که تهوع و استفراغ نداشت ، جامدات (سوپ وغذای نرم) ۲ ساعت بعد از ترخیص
- ✓ داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ✓ در صورت تب، تورم، درد، سفتی و قرمزی محل عمل وخونریزی واژینال سریعاً به اورژانس مامایی یا مطب پزشک مراجعه کند.
- ✓ محدودیت حمام ندارد.
- ✓ بعد از اخذ جواب نمونه پاتولوژی به پزشک مراجعه کند.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران پس از عمل جراحی لوزه

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ بعد از عمل تا هوشیاری کامل چیزی از راه دهان نخورید.
- ✓ بعد از هوشیاری رژیم غذایی شما شامل غذاهای سرد و نرم می باشد. مثل بستنی سفید، آب میوه های شیرین و بدون پالپ و ترجیحا آب سیب یا آناناس.
- ✓ لطفا آب میوه های قرمز رنگ به بیمار خود ندهید تا در صورت خونریزی تشخیص امکان پذیر باشد.
- ✓ برای جلوگیری از کم آبی بدن، حتی علی رغم داشتن درد مایعات زیاد بنوشید.
- ✓ بهتر است بعد از عمل جهت تسهیل در خروج ترشحات به روی پهلوی چپ و بدون بالش بخوابید.
- ✓ تب تا نیم درجه بعد از عمل طبیعی است.
- ✓ گاهی گوش درد بعد از عمل وجود دارد که مربوط به زخم ناحیه عمل می باشد.
- ✓ از خوردن غذاهای تند، داغ و سفت مثل ته دیگ، چیپس، نان سوخاری جداً خودداری کنید.
- ✓ برای جلوگیری از بوی بد دهان بعد از عمل، می توانید دهانتان را با سرم شستشوی ولرم بشویید.
- ✓ در صورت وجود خونریزی یا استفراغ خونی سریعا به پرستار یا پزشک اطلاع دهید.
- ✓ وجود مدفوع تیره به علت بلع خون طبیعی است.
- ✓ گلو درد، سفتی گردن و استفراغ تا ۲۴ ساعت اول بعد از عمل طبیعی است.
- ✓ بخیه ها جذبی است و نیاز به کشیدن ندارند.
- ✓ در صورت بروز خونریزی در منزل سریعاً به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.
- ✓ داروهای شما شامل آنتی بیوتیک و مسکن می باشد، لطفاً سروقت معین داده شود.
- ✓ زمان مراجعه بعدی را از پزشک خود بپرسید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران پس از عمل جراحی سپتوپلاستی (برداشتن تیغه بینی)

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ ممکن است درد در دندان های بالا احساس شود که این درد طی چند هفته از بین می رود.
- ✓ می توانید با استفاده از مسواک نرم دندان هایتان را مسواک بزنید.
- ✓ برای جلوگیری از ایجاد ورم در صورت ترجیحاً حالت نیمه نشسته داشته باشید یا دو بالش زیر سر خود قرار دهید.
- ✓ با دهان باز عطسه یا سرفه کنید و از حرکات شدید صورت حین خنده یا گریه خودداری کنید.
- ✓ رژیم غذایی شما محدودیتی ندارد، ولی تا یک هفته از غذاهای نرم استفاده کنید. از غذاهایی که نیاز به جویدن طولانی دارد خودداری کنید.
- ✓ پس از عمل هر زمان خواستید می توانید استحمام کنید، ولی در هفته اول زیاد در حمام نباشید و بیش از حد از آب گرم استفاده نکنید.
- ✓ در هفته اول پس از عمل جراحی سعی کنید در مجاورت افراد سرماخورده قرار نگیرید.
- ✓ برای رفع ورم و کبودی بینی بعد از عمل سپتوپلاستی می توانید از کمپرس یخ استفاده کنید.
- ✓ به دلیل اینکه این عمل در داخل بینی است شما معمولا هیچ برش یا بخیه ای را روی بینی نمی بینید.
- ✓ بخیه ها جذبی است و نیاز به کشیدن ندارند.
- ✓ تامپون بینی ۴۸ تا ۷۲ ساعت بعد از عمل کشیده می شود.
- ✓ در هفته اول ورزش های سنگین انجام ندهید. در هفته اول در مجاورت نور شدید آفتاب و حرارت اجاق گاز نباشید.
- ✓ درد زیادی بعد از عمل وجود ندارد و درد مختصری به دلیل وجود تامپون وجود دارد.
- ✓ داروهایی را که پزشک برای جلوگیری از خونریزی و عفونت بع از عمل تجویز می کند را سر وقت مصرف کنید.
- ✓ برای کاهش درد بدون هماهنگی با پزشکتان از داروهای مسکن خصوصا بروفن و آسپیرین استفاده نکنید زیرا خونریزی را افزایش می دهند.
- ✓ بعد از خروج تامپون بینی به دلیل افزایش ترشحات تنفس کمی سخت می شود، با یک سرنگ بدون نیدل مقداری سرم شستشو کشیده و روزانه چندین بار بینی خود را شستشو دهید.
- ✓ از بلند کردن اشیا سنگین خودداری کنید
- ✓ در صورت خونریزی از بینی یا بلع خون به پزشک مراجعه کنید

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران پس از عمل جراحی **TURP** (تراشیدن پروستات از راه مجرای ادراری)

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ مراقبت از سوند مجرا
- ✓ از پیچیدن سوند به دورپا جلوگیری کنید.
- ✓ از کشیده شدن ناگهانی سوند جلوگیری کنید.
- ✓ از باز بودن مسیر سوند و تخلیه ادرار به درون کیسه ادراری اطمینان حاصل کنید.
- ✓ با آب و صابون اطراف سوند ادراری را ۲ بار در روز بشویید و سپس با حوله ای تمیز خشک کنید.
- ✓ از مالیدن لوسیون ها،کرم و پودر به اطراف مجرای ادراری در محل ورود سوند خودداری کنید.
- ✓ خارج کردن سوند در تاریخ مشخص شده توسط پزشک، می بایستی فقط در مراکز درمانی صورت گیرد.
- ✓ کیسه ادراری را همیشه پایین تر از سطح مثانه نگه دارید تا ادرار به راحتی تخلیه شود(به ویژه هنگام خواب)
- ✓ محل ورود سوند به مجرا را از نظر التهاب یا سایر نشانه های عفونت مثل ترشح زرد و چرکی تورم،قرمزی و... مراقبت کنید.

❖ **رژیم غذایی**

- ✓ می توانید مانند قبل رژیم عادی خود را داشته باشید، به اضافه این‌که مایعات فراوان مصرف کنید (۲ تا ۳ لیتر روزانه)
- ✓ برای پیشگیری از یبوست از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید
- ✓ از مصرف مواد غذایی محرک مثانه مانند گوجه فرنگی، شکلات، الکل، غذاهای تند، قهوه و کافئین که باعث تحریک و ایجاد حساسیت در مثانه می شوند و بی اختیاری ادراری را تشدید می کنند، خودداری کنید. سعی کنید از نوشابه های گازدار و الکل استفاده نکنید.

❖ **فعالیت‌ها**

- ✓ روز اول را بیشتر استراحت کنید.
- ✓ در ۲هفته اول راه رفتن را فقط در اطراف منزل داشته باشید، سپس می توانید آن را به ۱۰ دقیقه افزایش دهید.
- ✓ در صورت وجود خون در ادرار، می بایستی راه رفتن را محدود نمایید
- ✓ مدت ۳ تا ۶ هفته از بلند کردن اجسام سنگین (بیشتر از ۴کیلوگرم) و انجام فعالیت های شدید بدنی به شدت خودداری کنید.
- ✓ به مدت ۳ تا ۴ هفته یا تا زمانی که پزشک توصیه نماید، از فعالیت زناشویی پرهیز کنید.
- ✓ ۹ تا ۱۴ روز پس از عمل احتمال خونریزی مختصر و دفع کمی ضایعات بافتی از مجرا، وجود دارد که طبیعی است. در این مدت از انجام فعالیت بدنی غیرضروری خودداری کنید.
- ✓ استحمام حتی با وجود سوند مجرا بلامانع است (البته فقط دوش گرفتن)
- ✓ به مدت ۳تا ۶ هفته بعد از عمل رانندگی نکنید.

❖ **علایم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس بیمارستان**

۱- افزایش میزان خونریزی از مجرا
۲- احتباس یا بند آمدن ادرار
۳- تب و لرز(تب بالاتر از ۳۸.۵)
۴- تهوع و استفراغ
۵- سختی در تنفس یا سرفه ای که خوب نمی شود
۶- ادرار بدبو و یا غلیظ و یا تغییر رنگ داده
۷- درد، قرمزی و یا تورم در پاها

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران دچار ترومای کمر

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ از ایستادن یا راه رفتن و نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.
- ✓ در هنگام ایستادن به مدت طولانی یک پای خود را روی چهارپایه قرار دهید.
- ✓ فشار روی کمر در حالت نشسته بیشتر از ایستاده است.
- ✓ از صندلی های دارای پشتی راست برای نشستن استفاده کنید.
- ✓ در هنگام نشستن باسن خود را کاملا در عقب صندلی قرار دهید تا فضای خالی بین کمر و پشت صندلی وجود نداشته باشد.
- ✓ از کار کردن در وضعیت خم شده به جلو خودداری کنید.
- ✓ در هنگام رانندگی برای راحتی بیشتر صندلی اتومبیل را تا حد امکان جلو ببرید.
- ✓ به طور مرتب راه بروید و بنشینید.
- ✓ به طور متناوب استراحت کنید چون خستگی باعث گرفتن عضلات کمر می شود.
- ✓ تخته محکمی زیر تشک خود بگذارید.
- ✓ در حالت خوابیده به پهلو مفاصل زانو و ران را خم کنید و بالشی را زیر سر و بالشی را بین زانوها قرار دهید.
- ✓ در حالت طاقباز بالشی را زیر زانوها قرار دهید تا گودی کمر کمتر شود.
- ✓ برای بلند کردن اشیا پشت خود را راست کنید و شی را هر چه نزدیکتر به بدن نگه دارید.
- ✓ از چرخاندن تنه بلند کردن شی بالاتر از سطح کمر و کشیدن شی برای هر مدت جدا پرهیز کنید.
- ✓ توجه داشته باشید که ورزش روزانه در جلوگیری از گرفتگی نواحی پشت و کمر اهمیت زیادی دارد.
- ✓ مقدار و سرعت راه رفتن در خارج از منزل را بتدریج افزایش دهید.
- ✓ ورزش های مخصوص پشت و کمر را حداقل روزی ۲ بار انجام دهید.
- ✓ مواظب کنترل وزن خود باشید.
- ✓ در صورت داشتن اضافه وزن رژیم غذایی مناسب را انتخاب کرده یا عادت غذایی خود را تغییر دهید تا به وزن مطلوب برسید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بعد از عمل در بیماران شکستگی ران و لگن

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ محل برش باید تمیز و خشک نگه داشت.
- ✓ پانسمان طبق دستور پزشک و به صورت استریل انجام شود.
- ✓ در صورت وجود قرمزی، تب یا ترشحات از محل برش سریعا به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ داروهی تجویز شده را سروقت مصرف کنید.
- ✓ در صورت داشتن دردی که به مسکن جواب ندهد حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ به علت اینکه بیشتر اوقات شما در حالت خوابیده هستید، برای جلوگیری از عفونت ادراری مایعات فراوان مصرف کنید.
- ✓ برای جلوگیری یبوست ناشی از عدم فعالیت، سبزیجات و میوه جات تازه و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ برای جلوگیری از ایجاد زخم بستر به خصوص در ناحیه باسن، کمر و قوزک پا هر روز پوست را بررسی کنید.

❖ **بیماران عزیز توصیه های زیر را جدی بگیرید :**

- ✓ برای جلوگیری از زخم بستر هر ۲ ساعت تغییر وضعیت دهید
- ✓ برای جلوگیری از زخم بستر خصوصاً در سالمندان و بیماران دیابتی ملحفه را صاف کنید و از تشک مواج استفاده کنید.
- ✓ برای جلوگیری از عفونت تنفسی و بهبود تنفس مرتبا نفس عمیق بکشید و یا روزی ۲ تا۳ بار بادکنک باد کنید.
- ✓ به دلیل عدم فعالیت کافی جهت جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه یا مثانه مصرف لبنیات را کاهش دهید.
- ✓ سیگار نکشید و الکل مصرف نکنید.
- ✓ از میوه های تازه و غذاهای پرپروتئین استفاده کنید.
- ✓ زمان راه رفتن و یا مراجعه به فیزیوتراپی را از پزشکتان بپرسید.
- ✓ در زمان مقرر جهت چک بعد از عمل مراجعه کنید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی تنفس عمیق و سرفه بعد از عمل جراحی

❖ بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

✓ کشیدن نفس عمیق سبب دفع گازهای بیهوشی و تنفس بهتر و راحت تر شما می شود همچنین سرفه باعث خروج ترشحات ریوی می گردد.

❖ اقدامات زیر را بعد از عمل انجام دهید :

✓ در صورتی که منعی جهت نشستن بعد از عمل ندارید با اجازه پزشک یا پرستار به صورت نیمه نشسته قرار گیرید .

✓ یک دست را به آرامی روی شکم قرار دهید.

✓ نفس خود را به آرامی به درون کشیده (عمل دم) بطوری که بالا رفتن شکم خود را احساس کنید.

✓ نفس خود را به مدت چند ثانیه نگه دارید.

✓ نفس خود را به آرامی از راه دهان خارج کنید.

✓ این عمل را تا سه بار انجام دهید.

✓ بعد از این کار محکم و عمیق سرفه کنید.

✓ در صورتی که برش محل عمل دارید، محل عمل را به کمک دست بی حرکت کنید تا درد کمتری هنگام سرفه داشته باشید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی در کشش استخوانی و یا پوستی

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ کشش باید مداوم باشد.
- ✓ لطفا بدون اجازه پزشک و یا پرستار وزنه خود را بر ندارید.
- ✓ بندهای وزنه نباید گره داشته باشند.
- ✓ وزنه ها باید آزادانه حرکت داشته باشند.
- ✓ وزنه ها کف اتاق یا تخت نباشند.
- ✓ انتهای اندامی که کشش دارد نباید به جایی تکیه داشته باشد.
- ✓ بیمار اجازه تغییر وضعیت و یا جابجایی را ندارد.
- ✓ برای جلوگیری از ایجاد زخم بستر در زیر نواحی استخوانی از پوشش نرم تری استفاده کنید.
- ✓ از حرکات مناسب فیزیوتراپی در تخت استفاده کنید مانند خم و راست کردن مفاصل دست و پا و یا انقباض و انبساط عضلات بدن
- ✓ از رژیم غذایی مناسب استفاده کنید (شامل مایعات فراوان، سبزیجات و پروتئین)
- ✓ پانسمان اطراف پین را روزانه تعویض کنید.
- ✓ در صورت درد شدید در محل پین و یا داشتن ترشح از محل پین به پزشک خود اطلاع دهید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی در مورد علائم عفونت

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ در صورتی که عمل جراحی انجام داده اید، در صورت مشاهده علایم عفونت به بیمارستان یا پزشک خود مراجعه کنید:
- ✓ تب
- ✓ ترشح چرکی و یا بدبو از محل زخم
- ✓ قرمزی و تورم در اطراف زخم
- ✓ جوش نخوردن بخیه ها و یا باز شدن خود به خودی آنها

راهنمای آموزش خودمراقبتی در بیماران کوله سیستیت

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ به علایم سنگ صفرا توجه کنید:
- ✓ پیدایش درد، سفتی و حساسیت در ربع فوقانی سمت راست شکم
- ✓ حالت تهوع و یا استفراغ
- ✓ درد مبهم بعد از مصرف غذاهای سرخ کرده یا چرب
- ✓ افزایش درجه حرارت
- ✓ لمس توده در شکم
- ✓ درد بسیار شدید در سمت راست که به پشت و شانه راست انتشار می یابد.
- ✓ بی قراری
- ✓ زردی یا یرقان

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل آب مروارید

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ بدون اجازه پزشک خود پانسمان محافظ چشم خود را برندارید.
- ✓ از داروهای تجویز شده طبق دستور استفاده کنید.
- ✓ هنگام نماز خواندن سجده نکنید.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین جدا خودداری کنید.
- ✓ در صورت داشتن یبوست از ملین استفاده کنید و زور نزنید
- ✓ در صورتی که مبتلا به فشار خون هستید فشار خون خود را کنترل کنید
- ✓ در صورتی که دیابت دارید حتما قند خود را چک کنید و در صورت نیاز دارو مصرف کنید
- ✓ به علت حساسیت چشم به نور بعد از عمل می توانید با نظر پزشک از عینک های مخصوص استفاده کنید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل پروستات

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ در منزل مرتب راه بروید و تحرک داشته باشید. از نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.
- ✓ برای جلوگیری از یبوست از میوه جات و سبزیجات تازه استفاده کنید در غیر این صورت با دستور پزشک از ملین استفاده شود.
- ✓ در حدود ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز بنوشید. از نوشابه های گازدار و یا انرژی زا استفاده نکنید.
- ✓ هنگام دفع زور نزنید و اجسام سنگین را بلند نکنید.
- ✓ با سفت و شل کردن خود و با نشستن و ایستادن (۱۰بار در ساعت)، عضلات باسن خود را تقویت کنید.
- ✓ هنگام ادرار کردن ادرار خود را قطع و وصل کنید با این کار اسفنکترهای مثانه را تقویت می کنید و می توانید بر روی ادرار خود کنترل داشته باشید.
- ✓ شما با سوند مجرا مرخص می شوید. پرستاران مراقبت های لازم را به شما آموزش می دهند.
- ✓ در صورتی که بعد از قطع شستشو و در منزل ادرار شما قرمز پررنگ شد حتما به پزشک خود مراجعه کنید.
- ✓ در صورت مصرف آسپرین، پلاویکس، و یا وارفارین جهت ادامه درمان با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ کیسه ادرار هنگام خوابیدن پایین تر از بدن شما قرار گیرد.
- ✓ در صورتی که $\frac{2}{3}$ کیسه پر شد آن را تخلیه کنید.
- ✓ داروهای تجویزی را سر ساعت مصرف کنید.آن ها را سرخود کم و زیاد نکنید.
- ✓ در صورتی که سوند ادرار دارید ولی علائمی از قبیل نشت ادرار از اطراف سوند، عدم تخلیه ادرار در کیسه ادرار، پری مثانه و فشار بر روی آن و یا احساس دفع ادرار حتما به پزشک و یا بیمارستان مراجعه کنید.
- ✓ در صورتی که علائم عفونت ادرار مثل تب، لرز، گیجی داشتید، به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ رژیم غذایی شما شامل تمام گروه های مواد غذایی می باشد.
- ✓ بیشتر از دو ساعت رانندگی نکنید به خصوص در جاده های پر دست انداز

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل هموروئید

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ به مدت ۱ تا ۲ هفته بعد از عمل روزانه ۳ تا ۴ بار در لگن آب گرم بنشینید.
- ✓ بعد از هر بار دفع مقعد خود را کاملا شسته و خشک کنید.
- ✓ خونریزی به صورت قطره قطره بعد از هر دفع طبیعی است.
- ✓ جهت کنترل درد با نظر پزشک مسکن دریافت کنید.
- ✓ درد بعد از دفع معمولا تا دو هفته بعد از عمل برطرف می شود.
- ✓ داروهای تجویزی را سر وقت مصرف کنید.
- ✓ برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و سبزیجات و میوه جات تازه مصرف کنید.
- ✓ از ملین بدون دستور پزشک استفاده نکنید.
- ✓ ویزیت های بعد از عمل را پیگیری کنید و انجام دهید.
- ✓ از خوردن غذاهایی که سبب نفخ یا یبوست می شود خودداری کنید.
- ✓ در صورت بروز عوارض بعد از عمل مثل خونریزی مداوم از مقعد، تب، ترشحات چرکی و یبوست به پزشک مراجعه کنید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل TUL

❖ بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- ✓ داروهای تجویزی را تهیه و در زمان مقرر مصرف کنید.
- ✓ در صورتی که مشکلات کلیوی و یا قلبی ندارید، مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ در صورتی که بیماری قلبی یا دیابت دارید جهت دریافت رژیم غذایی مناسب به متخصص تغذیه مراجعه کنید.
- ✓ بعد از عمل در صورت نداشتن سوند ادراری، برای جمع آوری خرده سنگ ها روی گاز ادرار کرده و برای تعیین نوع سنگ آن ها را به آزمایشگاه ارسال کنید.
- ✓ در صورت مشخص شدن نوع سنگ، رژیم غذایی مناسب را با نظر پزشک انتخاب کنید.
- ✓ ادرار شما بعد از عمل خونی است ولی با مصرف مایعات کم کم از بین می رود.
- ✓ در صورتی که خونریزی شدید داشتید و یا رنگ ادرار شما قرمز پررنگ بود به پزشکتان مراجعه کنید.
- ✓ منعی جهت انجام فعالیت های روزانه خود ندارید.
- ✓ در صورتی که برای باز نگه داشتن حالب ازدبل جی استفاده شده باشد منعی جهت فعالیت های شما ندارد.
- ✓ در صورتی که دبل جی دارید با نظر پزشک بین ۳۰ تا ۴۰ روز بعد برای خارج کردن آن به پزشک مراجعه کنید.

❖ در صورتی که کاتتر دبل جی دارید و علائم زیر را داشتید سریعا به پزشک خود مراجعه کنید :

- ✓ تب پایدار و بالاتر از ۳۸ درجه
- ✓ درد مداوم پهلو
- ✓ خونریزی مداوم و شدید

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل سینوس پایلونیدال

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ لطفاً پانسمان خود را دستکاری نکنید و برای تعویض پانسمان به درمانگاه یا بیمارستان مراجعه کنید.
- ✓ برای دفع ادرار یا مدفوع از توالت فرنگی استفاده کنید.
- ✓ در صورتی که محل عمل بخیه نشده باشد روند بهبودی زخم به وسعت زخم، رعایت بهداشت فردی، حمام روزانه و تغذیه شما بستگی دارد و بین ۲ تا ۳ ماه طول می کشد.
- ✓ پانسمان محل عمل را طبق دستور پزشک انجام دهید.
- ✓ از روز سوم به بعد قبل از انجام پانسمان حمام کنید و یا محل عمل را درون وان آب گرم قرار دهید.
- ✓ لطفا آنتی بیوتیک های تجویز شده را سر وقت مصرف کنید.
- ✓ در صورتی که زخم شما بخیه شده باشد، پانسمان مانند سایر زخم ها صورت می گیرد .
- ✓ در صورت داشتن بخیه در مورد زمان کشیدن بخیه ها از پزشک پرسیده شود.
- ✓ برای نشستن لطفاً از رینگ یا تیوپ یا بالشت (بالشتکی که وسط آن سوراخ باشد) تهیه و از آن استفاده کنید.
- ✓ در صورت مشاهده ی هرگونه علامت عفونت (قرمزی، گرمی، ترشحات چرکی، تب و بی حالی) و یا خونریزی سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ همیشه موهای محل عمل را تمیز کنید تا بیماری مجدد عود نکند.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل هیدروسل

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ از کیسه های یخ به طور متناوب برای کاهش درد و تورم در محل عمل استفاده کنید.
- ✓ از پوشش گشاد و کتانی استفاده کنید.
- ✓ تا مدتی تغییر رنگ پوست بیضه و تورم آن طبیعی است.
- ✓ امکان حاملگی بعد از این عمل در اوایل آن بالاست.

راهنمای آموزش خودمرا قبتی بیماران با درفتگی شانه

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ مفصل شانه کاملا بی حرکت باشد.
- ✓ جهت جلوگیری از درفتگی بایستی تا مراجعه بعدی به پزشک معالج حتما از شانه استفاده نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از خشکی مفاصل آرنج و مچ دست بایستی روزی چندبار خم و راست شوند،بدون اینکه در مفصل شانه حرکت اضافه انجام شود چون احتمال در رفتن مجدد شانه وجود دارد.
- ✓ در زمان تعیین شده جهت ویزیت بعدی مراجعه کنید
- ✓ در زمان مراجعه برگ خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل ساعد

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ پانسمان محل عمل خود را طبق دستور پزشک انجام دهید.
- ✓ داروهای تجویزی را سر ساعت مصرف کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از خشک شدن مفاصل دست آن ها را روزی چند بار خم و راست کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از تورم دست آن را بالاتر از سطح قلب خود قرار دهید.
- ✓ در صورت درد از مسکن های تجویزی پزشکتان استفاده کنید.
- ✓ در صورت داشتن دردی که به مسکن جواب ندهد حتما به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ از آویز شانه هنگام راه رفتن استفاده کنید.
- ✓ تاریخ مراجعه بعدی خود را از پزشکتان پرسید.
- ✓ هنگام مراجعه به مطب خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل شکستگی ساق پا

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ برای کمتر شدن درد محل عمل پا را با بالشت بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
- ✓ تعویض پانسمان زخم طبق دستور پزشک انجام شود.
- ✓ در صورت درد از مسکن های تجویز شده استفاده کنید.
- ✓ در صورت داشتن دردی که به مسکن جواب ندهد حتما به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت وجود علامت عفونت از قبیل قرمزی، چرک و گرمی حتما به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ باید بدون وزن گذاری و در زمانی که پزشکتان اجازه داد با عصا راه بروید.
- ✓ تاریخ مراجعه بعدی خود را از پزشکتان پرسید.
- ✓ هنگام مراجعه به مطب خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل شکستگی مچ دست

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ برای کمتر شدن درد محل عمل بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
- ✓ تعویض پانسمان زخم طبق دستور پزشک انجام شود.
- ✓ در صورت درد از مسکن های تجویز شده استفاده کنید.
- ✓ در صورت داشتن دردی که به مسکن جواب ندهد حتما به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت وجود علامت عفونت از قبیل قرمزی، چرک و گرمی حتما به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از خشکی مفاصل انگشتان آن ها را روزی چند بار خم و راست کنید.
- ✓ در هنگام را رفتن دست را به گردن آویزان کنید.
- ✓ تاریخ مراجعه بعدی خود را از پزشکتان پرسید.
- ✓ هنگام مراجعه به مطب خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل شکستگی مچ پا

❖ **بیمارگرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ برای کمتر شدن درد محل عمل را با بالشت بالا ببرید.
- ✓ تعویض پانسمان زخم طبق دستور پزشک انجام شود.
- ✓ در صورت درد از مسکن های تجویز شده استفاده کنید.
- ✓ در صورت داشتن دردی که به مسکن جواب ندهد حتما به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت وجود علامت عفونت از قبیل قرمزی، چرک و گرمی حتما به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از خشکی مفاصل انگشتان آن ها را روزی چند بار خم و راست کنید.
- ✓ هنگام راه رفتن از عصا استفاده کنید بدون اینکه بر روی پای خود فشار وارد کنید.
- ✓ تاریخ مراجعه بعدی خود را از پزشکتان پرسید.
- ✓ هنگام مراجعه به مطب خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص آرتریت روماتوئید

❖ **بیمار گرامی لطفا جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت کنید:**

- ✓ استفاده از آتل به هنگام خواب می تواند در حمایت و حفاظت از مفصل دچار بیماری کمک کننده باشد.
- ✓ استفاده از دستکش در شب برای حفظ گرما
- ✓ تخفیف درد با گرما مثلاً استفاده از حوله آب داغ، لامپ تولید کننده گرما، یا استخر آب گرم
- ✓ اگر تشک سفت ندارید، یک تخته ضخیم چندلایه زیر تشک خود قرار دهید.
- ✓ به خاطر داشته باشید هوای مرطوب علایم را بدتر می کند. (بهترین وضعیت، آب و هوای خشک می باشد.)
- ✓ تا زمانی که تب و سایر علایم شعله ور شدن بیماری ناپدید نگشته اند، در رختخواب به استراحت بپردازید، مگر برای رفتن به توالت، پس از آن فعالیت خود را از سر بگیرید، اما در طی روز اوقاتی را برای استراحت اختصاص دهید. هر شب حداقل ۱۰-۱۲ ساعت بخوابید. خود را زیاده از حد خسته نکنید.
- ✓ به هنگام ایستادن، راه رفتن و نشستن، بدن خود را راست نگاه دارید.
- ✓ حتی المقدور به طور فعال ورزش کنید تا قدرت عضلاتی و حرکت مفصل تا حد امکان حفظ شود. شدت فعالیت را به تدریج به حد توصیه شده برسانید. ورزش در استخر آب گرم برای خشکی مفاصل خوب است.
- ✓ مفصل معلول شده را باید به طور غیر فعال (بدون استفاده از عضلات حرکت دهنده آن مفصل) حرکت داد تا بدین وسیله از انقباض دائمی و جمع شدگی عضلات جلوگیری شود.
- ✓ رژیم غذایی عادی و متعادل داشته باشید. از روی آوردن به رژیم های مد روز برای آرتریت، که اتفاقاً زیاد هم هستند، خودداری کنید. اگر چاق هستید وزن خود را کم کنید. چاقی باعث وارد آمدن فشار به مفصل می شود.
- ✓ استرس عاطفی می تواند باعث شعله ور شدن بیماری شود.

❖ **نکته :**

- ✓ بیماری ممکن است خفیف یا شدید باشد و این بیماری در حال حاضر قابل علاج نیست، اما با تشخیص زود هنگام، می توان درد بیمار را تخفیف داد، از بروز ناتوانی و معلولیت جلوگیری به عمل آورد و عمر طبیعی توام با فعالیت را برای بیمار به ارمغان آورد. با درمان محافظه کارانه، علایم ۷۵ درصد بیماران در عرض یکسال بهبود می یابد.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران مربوط به تعبیه شالدون

❖ **بیمار گرامی لطفا جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت کنید:**

- ✓ کاتترهای موقت با بخیه سرجای خود محکم می شوند.
- ✓ کاتترهای دایم با یک روکش خاص و چند بخیه در زیر پوست محکم کار می گذارند.
- ✓ از آنجا که قسمتی از کاتتر داخل بدن و قسمت دیگری از آن خارج از بدن است احتمال آلوده شدن و عفونت در آن زیاد است.

❖ **چند نکته برای مراقبت از کاتتر شالدون :**

- ✓ کاتتر خود را همیشه تمیز و خشک نگهدارید. این به معنی آن نیست که نمی توانید شنا کنید یا حمام کنید.
- ✓ مراقب باشید کاتترتان مخصوصا موقع تعویض لباس کشیده نشود.تیم دیالیز به شما آموزش می دهند که چگونه روی کاتتر را بپوشانید و از آن مراقبت کنید.
- ✓ به سمتی که کاتتر شالدون را دارید، نخوابید. روزانه پانسمان کاتتر شالدون را با مراجعه به درمانگاه تعویض کنید. یا با آموزش توسط خودتان (یا همراهتان) تعویض گردد.
- ✓ دوش گرفتن دستی بطوریکه ناحیه شالدون در آب غوطه ور نشود بهترین روش است. اگر دوش گرفتن قبل از آمدن به دیالیز باشد، بهتر است پانسمان جدید بر روی محل خارجی گذاشته شود.
- ✓ در صورت نشت خون از محل ورود کاتتر به داخل بدن، به پرسنل بخش دیالیز اطلاع دهید.
- ✓ در صورت باز شدن بخیه های متصل کننده کاتتر به پوست وبیرون آمدن آن هرگز کاتتر به داخل برگردانده نشود. کاتتر را ثابت کرده و به پرسنل بخش دیالیز اطلاع دهید.
- ✓ از هرگونه تزریقات داخل کاتتر خودداری کنید.
- ✓ به نشانه های عفونت مانند قرمزی، ورم، درد،چرک توجه داشته باشید و با مشاهده هر یک از این علایم با پزشک خود تماس بگیرید.
- ✓ با مراجعه به موقع به پزشک می توانید از نارسایی دائمی عملکرد کلیه پیشگیری کنید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خود مراقبتی بیماران با خونریزی معده

❖ **بیمار گرامی لطفا جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت فرمایید.**

- ✓ داروها را طبق دستور پزشک معالج مصرف کنید.
- ✓ قرصهای جویدنی را کاملا بجوید.
- ✓ قبل از مصرف شربتهای آنتی اسید آنرا را به خوبی تکان دهید.
- ✓ درصورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه نمایید:
- ✓ دهان خشک و تشنه
- ✓ رخوت یا التهاب انتهای اندامها (نوک انگشتان و ...)
- ✓ کاهش وزن
- ✓ یبوستی که با تغییر رژیم پرفیبر برطرف نشود.
- ✓ اسهالی که بیشتر از ۲۴ ساعت طول بکشد یا حاوی خون باشد.

❖ **رژیم غذایی :**

- ✓ بیمارانی که از زخم معده شاکی می باشند باید از مصرف غذاهای آماده یا همان فست فودها اجتناب کنند.
- ✓ مصرف میان وعده های ناسالم همچون چیپس و پفک، غذاهای تند، شور و پر ادویه را به حداقل برسانید.
- ✓ از مصرف چای فراوان و پر رنگ بپرهیزید و غذاهای چرب نخورید.
- ✓ سعی کنید مقدار وعده های غذایی را افزایش اما حجم آنرا کاهش دهید.
- ✓ از خوردن سس گوجه فرنگی و ترشی اجتناب کنید.
- ✓ عدم مصرف سیگار و ترک الکل از مواردی است که قابل توجه می باشد.
- ✓ از مصرف نوشابه های گاز دار، شکلات و تنقلات و غذاهای چاشنی دار اجتناب کنید.
- ✓ در بیمارانی که علائم برگشت اسید معده به داخل مری یا بازگشت غذا از معده به مری دارند ،لازم است از دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا خودداری کرده و حتی الامکان بالاتنه را هنگام خواب در موقعیت بالاتری از پایین تنه قرار دهند یا طرف پایین تخت ایشان در سطح پایین تری نسبت به قسمت بالای تخت (از سطح افق) قرار داشته باشد.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با کم خونی فقر آهن

❖ **بیمار گرامی لطفا جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت کنید:**

✓ **برای درمان کم خونی از چند روش استفاده می شود که بهترین و کم خطر ترین آنها استفاده از مکملهای خوراکی است. و معمولاً فقط مصرف غذاهای آهن دار مانند گوشت قرمز، گوشت سفید و سبزیجات سبز تیره برای درمان کافی نمی باشد.**

✓ مصرف مکمل های آهن باعث سیاه شدن رنگ مدفوع می گردند.

✓ نحوه مصرف : نیم ساعت قبل از غذا میل کنید چنانچه دچار یبوست می شوید همراه آن فیبر مصرف کنید.

✓ مصرف مکمل های آهن را از دوز پایین آغاز کنید و به تدیج به میزان توصیه شده توسط پزشکتان دست یابید.

✓ بهتر است مکمل های آهن را همراه با منابع ویتامین C مصرف کنید.

✓ چنانچه مکمل های آهن برای درمان کم خونی تجویز می گردند. بایستی حداقل به مدت ۳ تا ۶ هفته بطور پیوسته مصرف گردند.

✓ تنها ۲۰ درصد آهن موجود در مکمل های آهن جذب بدن می گردد.

❖ **غذاهای غنی از آهن :**

✓ جگر

✓ گوشت قرمز، ماهی و مرغ

✓ غذاهای دریایی

✓ میوه های خشک مثل زرد آلو، آلو وکشمش

✓ سبزیجات (اسفناج و کلم بروکلی)

✓ حبوبات و دانه های کامل (سبوس دار)

✓ نان و غلات غنی شده با آهن

✓ مغزها

✓ به علت وجود مقادیر زیاد ویتامین A در جگر (باعث آسیب به جنین می شود) زنان باردار نبایستی از جگر به عنوان منبع آهن استفاده کنند.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با کم کاری غده تیروئید(هیپوتیروئیدی)

❖ **بیمارمحترم جهت بهبودی هر چه سریعتر لطفا نکات زیر را رعایت فرمایید :**

- ✓ کم کاری غده تیروئید به کمبود هورمون تیروئید ناشی از کاهش عملکرد تیروئید اطلاق می شود که منجر به کندشدن متابولیسم بدن می گردد.
- ✓ با توجه به اینکه بیماران تمایل به عدم تحرک دارند لذا جهت پیشگیری از عوارض بی حرکتی در حد تحمل فعالیت داشته باشیدو به تدریج سطح فعالیتهای خویش را افزایش داده وجهت جلوگیری از ایجاد خستگی بین فعالیتها بطور متناوب استراحت نمایید.
- ✓ رژیم غذایی کم کالری کم چرب یا کم نمک داشته باشید و وزن خود را در حد ایده آل نگه دارید.
- ✓ مواد غذایی مانند مرکبات وتوت ها، فلفل و سبزیجات برگ دار سبز که حاوی ویتامین C می باشند در تولید هورمون تیروئید نقش دارند. همچنین غلات، گوشت قرمز، شیر، تخم مرغ، آرد گندم و مواد غذایی دریایی جهت عملکرد مناسب تیروئید لازم است.
- ✓ از مصرف مواد غذایی مانند کلم، سویا، بادام زمینی، مقادیر زیاد شیر و مواد غذایی حاوی نمک فراوان خودداری کنید.
- ✓ داروی لوتیروکسین را طبق دستور و در زمان معین و ترجیحاً قبل از صبحانه مصرف نمایید.
- ✓ در طول درمان هر گونه تغییر در سرعت و ریتیم نبض به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ عوارض جانبی لوتیروکسین شامل تغییر در اشتها، سردرد، عدم تحمل گرما بی خوابی، کرامپ پا، عصبانیت، تپش قلب، درد قفسه سینه، تب، تعریق، لرزش و کاهش وزن می باشد که در صورت مشاهده به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ از مصرف داروهای بدون نسخه پزشک خودداری کنید.
- ✓ از قرار گرفتن در معرض سرما خودداری کنید و هوای محیط را گرم نگه دارید.
- ✓ با درمان مناسب سطح انرژی، واکنشهای عاطفی و توانایهای ذهنی شما به تدریج بهبود می یابد و در درمان خود پیگیر باشید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با گاستریت

❖ بیمار گرامی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

❖ گاستریت حاد : به التهاب مخاط معده اطلاق می شود که چند ساعت تا چند روز ادامه می یابد.

❖ گاستریت مزمن : التهاب طولانی مدت مخاط معده است که ممکن است بعلت زخمهای معده ایجاد شود.

- ✓ در طی فاز حاد، استراحت نمایید و فعالیتها را در حد تحمل انجام دهید.
- ✓ تا فروکش کردن علایم حاد بیماری، به مدت چند ساعت تا چند روز از مصرف غذا خودداری کنید .در این مدت درمان داخل رگی با مایعات انجام می شود.
- ✓ پس از فروکش کردن علایم می توانید از تکه های یخ، چای، آبگوشت و مایعات صاف شده در فواصل مکرر استفاده کنید. در صورت تحمل، وعده های غذایی کوچک با سوپ شروع شده و به تدریج سایر غذاها اضافه گردد. از وعده های غذایی در حجم کم و دفعات زیاد استفاده کنید.
- ✓ از مصرف مواد محرک مثل قهوه، نوشابه های حاوی کافئین و کولا، غذاهای ادویه دار، غذاهای حاوی چاشنی زیاد، سیگار اجتناب کنید.
- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، دارو را طبق دستور استفاده نمایید و دوره درمان را کامل کنید.
- ✓ در صورت بروز مدفوع قیری رنگ به پزشک مراجعه کنید. توجه داشته باشید که داروهایی مثل قرص آهن، کپسولهای ویتامین و قرص ببوست و ... ممکن است مدفوع تیره شود.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش بیماران با تشخیص گلومرونفریت

❖ **بیمار گرامی لطفا جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت کنید :**

❖ **رژیم غذایی**

- ✓ مصرف غذاهای پر پروتئین مثل گوشت، تخم مرغ، حبوبات و ...را کم کنید.
- ✓ در صورت داشتن ورم، مصرف مایعات را کم کنید. مصرف مواد یا داروهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز را کاهش دهید.
- ✓ غذاهای گیاهی، سویا و اسیدهای چرب امگا ۳ مانند روغن ماهی را مصرف کنید.

❖ **نکات مورد توجه :**

- ✓ در منزل با مشاهده علایم نارسایی کلیه از قبیل خستگی، تهوع، استفراغ، کاهش ادرار و یا بروز علائم هر عفونتی، با پزشک خود تماس بگیرید.
- ✓ در زمان ترخیص در صورتی که برای شما کورتون، داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی و آنتی بیوتیکها تجویز می شود از پرستار خود در مورد مقدار مصرف، اثرات مطلوب، عوارض جانبی و احتیاط های لازم را بخواهید که توضیح دهد.
- ✓ از تماس با بیماران مبتلا به عفونت باکتری استرپتوکوکی پیشگیری کنید.
- ✓ در صورت بروز هر گونه عفونت باید به پزشک جهت تشخیص بیماری و درمان به موقع مراجعه کنید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص نارسایی حاد کلیه

❖ **بیمار گرامی لطفا جهت بهبودی هرچه سریعتر نکات زیر را رعایت کنید :**

- ✓ رژیم کم پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا (لبنیات، گوشت، تخم مرغ)مفید است. از طرفی غلات و حبوبات دارای پروتئین نامرغوبند و باید کمتر استفاده شوند.
- ✓ محدود کردن مصرف پروتئین به طور قابل ملاحظه ای ساخت اوره و دیگر محصولات زائد را کاهش می دهد.
- ✓ مصرف روزانه مایعات با مقدار ادرار باید تنظیم شود. معمولا میزان مجاز ۵۰۰ الی ۶۰۰ میلی لیتر بیش از ادرار ۲۴ ساعته قبل است. در ضمن علاوه بر شیر و آب بسیاری از میوه و سبزیجات مانند هندوانه، خربزه و انگور، کاهو و پرتغال دارای مقدار زیادی آب هستند که باید با احتیاط مصرف شوند.
- ✓ مصرف مکملهای ویتامین زیرا در یک رژیم غذایی با محدودیت پروتئین قادر به تامین ویتامین ها نیست.
- ✓ محدودیت مصرف سدیم (نمک وپتاسیم) : رژیم پر نمک افزایش فشار خون، ورم صورت و دست وپاها، سردرد وکسالت ایجاد می کند و افزایش پتاسیم باعث ایست قلبی می شود.
- ✓ روش کاهش پتاسیم در مواد غذایی نظیر سیب زمینی، هویج، شلغم و ... پوست آنها را بگیرید و در قطعاتی کوچک خرد کنید وآنها را در آب سرد بریزید. طوری که حداقل ۲ ساعت خیسانده شود. در آبی معادل ۵ برابر مقدار سبزیجات طبخ نمایید. آب حاصل از پخت را که سرشار از پتاسیم است را دور بریزید.
- ✓ تشویق به فعالیت همراه با استراحت و تنظیم یک برنامه ورزشی
- ✓ پرهیز از خوردن غذاهای خیلی شور یا شیرین

- ✓ استفاده کمتر از شکلات و مربا به دلیل پتاسیم فراوان و در عوض استفاده از قند و شکر و عسل
- ✓ استفاده از غذاهای مجاز و بهتر کردن طعم آنها بدون استفاده از نمک و استفاده از سبزی های معطر تازه و یا خشک شده و ادویه جات بی نمک (سرکه و لیمو و...)
- ✓ کنترل فشار خون، نبض، تعداد و کیفیت تنفس
- ✓ تنظیم برنامه دارویی به طوری که داروها بلافاصله قبل غذا مصرف نشود.
- ✓ اجتناب از تخلیه محتویات بینی و ورزشهای پر برخورد، استفاده از مسواک نرم
- ✓ آموزش کنترل وزن به صورت روزانه و جلوگیری از تغییر وزن ناگهانی
- ✓ استفاده از خرده های آغشته به آب لیمو جهت رفع تشنگی بجای آب

❖ **در پایان به خانواده های عزیز و خانواده های محترمشان توصیه می گردد که در صورت بروز مشکلات زیر، به مراقبین بهداشتی مراجعه نمایند.**

- ✓ بدتر شدن علایم نارسایی کلیه از قبیل : تهوع، استفراغ، تغییر دفع ادرار، بوی آمونیاک در تنفس
- ✓ ضعف عضلانی، اسهال و کرامپ های شکمی
- ✓ سردرد، تشنج، تغییر بینایی، تورم و علائم تجمع مایع
- ✓ بروز اختلال در محل دسترسی به عروق جهت دیالیز، نظیر تشکیل لخته در محل فیستول و گرافت

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص نارسایی مزمن کلیه

❖ **بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ از مصرف الکل یا داروهای خاص اجتناب ورزید.
- ✓ سعی کنید با موادی نظیر فلزات سنگین، حلال ها یا سایر مواد سمی کمتر تماس داشته باشید.
- ✓ در صورت وجود بیماری مزمن حتماً بطور دقیق به توصیه های پزشک خود عمل کنید.
- ✓ اگر مبتلا به نارسایی مزمن کلیه هستید و قصد بارداری دارید حتماً با پزشک خود مشورت نموده و از مسایل مربوط به این دوران آگاه شوید و اگر هم حامله هستید حتماً تحت مراقبت های ویژه پزشک خود باشید.
- ✓ اگر مبتلا مراحل انتهایی بیماری کلیوی هستید از مصرف آب و مایعات زیاد پرهیز کنید.
- ✓ در صورتی که مصرف مایعات کم شود ممکن است تحمل تشنگی سخت باشد که می توان اقدامات نظیر مکیدن یک قاچ لیمو یا لیسیدن یک تکه یخ، خیس کردن لب ها با آب و جویدن آدامس را جهت غلبه بر آن انجام داد.
- ✓ اگر به دیابت (مرض قند) یا فشار خون بالا مبتلا هستید هر سه ماه یکبار به خانه بهداشت یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

❖ حتماً اگر جز افراد زیر هستید هر شش ماه یکبار به خانه بهداشت یا مراکز بهداشتی در مانی مراجعه کنید.

- ✓ اگر از سوند لوله ادراری دائمی استفاده می کنید.
- ✓ اگر از داروهای مسکن مثل بروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن، استامینوفن ،آسپرین حداقل یک ماه پشت سر هم استفاده می کنید.
- ✓ اگر از داروهای ضد فشار خون مثل کاپتوپریل، لوزارتان، انالاپریل بصورت حداقل یک ماه استفاده می کنید.
- ✓ در صورتی که به روماتیسم مفصلی، ساییدگی مفاصل یا سایر بیماریهای خود ایمنی مبتلا هستید.
- ✓ در صورتی که دچار ضایعات نخاعی و یا دارای سکته مغزی هستید که منجر به از کار افتادگی شما شده است .
- ✓ با مراجعه به موقع به پزشک می توانید از نارسایی دائمی عملکرد کلیه پیشگیری کنید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص یبوست

❖ یبوست به دفع مدفوع با دفعات اندک و نامنظم کمتر از ۲-۳ بار در هفته و مدفوع که عبور آن مشکل و گاهی دردناک است اطلاق می شود.

❖ بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- ✓ ورزش های منظم و ساده مانند راه رفتن، پیاده روی و نرمش که باعث افزایش حرکات روده می شود، انجام دهید.
- ✓ اگر مجبور به استراحت در بستر هستید حرکات و ورزش های در محدوده حرکتی مفاصل چرخیدن از یک پهلو به پهلوی دیگر و خوابیدن روی شکم را به مدت ۳۰ دقیقه هر چهار ساعت یکبار انجام دهید.
- ✓ از غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه های تازه یا پخته، سالاد، کاهو، هلو، آلو، کلم، گل کلم، گلابی، سیب، هویج، انجیر، زرد آلو، نان، غلات به خصوص سبوس، ذرت، آجیل یا مغزها، لوبیا و حبوبات و ... که ملین و حجیم کنده مدفوع می باشند، استفاده کنید.
- ✓ در صورت نیاز ،سبوس را به تدریج به رژیم غذایی اضافه کنید. ابتدا یک قاشق چای‌خوری در روز و سپس در طی ۳ هفته به ۳ قاشق سوپ‌خوری در روز افزایش دهید. البته مصرف زیاد سبوس می تواند باعث اسهال و نفخ شده و در جذب مواد معدنی تداخل ایجاد کند.
- ✓ مایعات زیاد بنوشید و غذا را به آهستگی در زمان ها و فواصل منظم و محیط آرام میل نمایید.
- ✓ داروهای لاکتولوز، سورپیتول، هیدروکسید منیزیم را با یک لیوان آب یا آب میوه میل نمایید بهتر است ۱ تا ۳ ساعت قبل از غذا مصرف شود.
- ✓ داروی بیزاکودیل ۱ تا ۳ ساعت قبل از غذا با آب میل نمایید. با شیر یا آنتی اسید مصرف نشود.
- ✓ از مصرف داروهای مسهل خودداری کنید مگر آنکه توسط پزشک تجویز شده باشد.
- ✓ یک روال روزانه برای دفع مدفوع داشته باشید و یک زمان معین (ترجیحا صبح پس از صرف صبحانه)را برای اجابت مزاج در نظر بگیرید. به احساس دفع پاسخ دهید و آن را نادیده نگیرید.
- ✓ در صورت بروز علائم درد و کرامپ شدید شکمی، یبوست مداوم پس از درمان و اسهال به پزشک مراجعه نمایید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص ترومبوز وریدهای عمقی

❖ **بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ به منظور جلوگیری از کنده شدن لخته ۵ تا ۷ روز در بستر استراحت کنید. همچنین پاها را بطور دوره ایی بالاتر از سطح قلب قرار دهید و جهت کاهش درد و ناراحتی از مسکن و کمپرس گرم و مرطوب روی اندام استفاده کنید.
- ✓ پس از فروکش کردن علایم التهاب، به تدریج حرکات فعال و غیر فعال را به صورت خم و راست کردن و چرخاندن با چندین بار در هر ساعت انجام دهید.که این عمل باعث بهبود گردش خون پای شما می شود.
- ✓ هنگام شروع حرکات از جوراب های الاستیک بلند استفاده کنید. بدین شکل که بدون تا خوردگی و چروکیدگی پوشیده شود .هنگام خواب جوراب یا باند را دربیاورید و قبل از برخاستن از بستر آن را بپوشید و جوراب ها را حداقل دوبار در روز برای مدت کوتاهی از پا خارج کنید.
- ✓ از مواد غذایی پر پروتئین ترجیحاً پروتئین های گیاهی (عدس، سویا، نان، گندم، غلات، حبوبات، مغزها یا گردو و بادام) ویتامین B (گوشت ،حبوبات) ویتامین C (مرکبات، توت فرنگی، تمشک، آناناس، گل کلم و گوجه فرنگی و ...)بیشتر استفاده کنید.
- ✓ از مواد غذایی مفید مثل روغن ماهی، تخمه آفتابگردان، دانه کدو، چای سبز که در رقیق کردن خون موثر هستند بیشتر استفاده نمایید.
- ✓ از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت، لبنیات پرچربی، کره، سرشیر و نارگیل خودداری نمایید.
- ✓ داروهای خود را دقیقاً طبق دستور مصرف نمایید و آزمایشات لازم را بطور منظم انجام دهید.
- ✓ در صورت تجویز وارفارین، مصرف غذاهای پرچرب و سرشار از ویتامین K (کلم، پیاز، کاهو، اسفناج، شلغم، ماهی، جگر) را محدود نمایید. همچنین از مصرف داروهای بدون نسخه پزشک خودداری کنید.
- ✓ مصرف وارفارین در بارداری به علت اثر سو آن بر جنین ممنوع است.
- ✓ علایم تنگی نفس شدید، درد قفسه سینه، سرفه و دفع خلط خونی، درد پا، اِدم، تغییرات پوست به صورت پوسته شدن را بلافاصله گزارش نمایید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص عفونت ادراری

❖ **بیمار محترم :جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ مایعات به ویژه آب زیاد بنوشید. میزان توصیه شده ۶ تا ۸ لیوان در روز است (افراد با نارسایی کلیه با پزشک خود در این مورد مشورت نمایید.)
- ✓ پس از اجابت مزاج شستن خود را از جلو به عقب انجام دهید این کار عامل بسیار مهمی در پیشگیری از ورود میکروب از مدفوع به دستگاه ادراری می باشد.
- ✓ داروهای تجویزی را دقیقاً در زمان معین مصرف کرده، دوره ی درمان را کامل کنید.
- ✓ دوره ی درمان براساس نظر پزشک معمولاً ۳ روز و در موارد شدید ۷ تا ۱۰ روز ادامه می یابد.
- ✓ استراحت کافی داشته باشید.
- ✓ میوه و آب میوه ترش و حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و آب پرتقال بیشتر مصرف کنید. مصرف زغال اخته، گیلاس، کدوحلوایی و سایر منابع آنتی اکسیدان نیز، توصیه شده است.
- ✓ به محض احساس نیاز به دفع ادرار، نسبت به تخلیه آن اقدام کنید .میکروب ها در ادراری که مدت بیشتری در مثانه بماند فرصت رشد و تکثیر پیدا می کنند.
- ✓ مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک درخانم ها گاهی ممکن است باعث تحریک بروز عفونت های قارچی زنانه شود، در صورت بروز خارش شدید و ترشح سفید رنگ در طی مصرف آنتی بیوتیک به پزشک مراجعه نمایید و شخصاً اقدام به قطع مصرف دارو نکنید.
- ✓ پس از پایان مقاربت جنسی اقدام به ادرار کردن نمایید تا میکروب های احتمالی از مجاری ادراری خارج شوند، نوشیدن لیوانی آب به این کار کمک خواهد کرد.
- ✓ لباس زیر کاملا نخی بپوشید و از لباس زیر تنگ و چسبان و شلوار جین استفاده نکنید.
- ✓ با رژیم غذایی مناسب از یبوست و ایجاد فشار که موجب تخلیه ناکامل مثانه می شود جلوگیری کنید.
- ✓ از آنجا که برخی خانم ها دچار عفونت ادراری بدون علامت هستند، قبل از بارداری در این مورد با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ تجویز پماد های زنانه هورمونی توسط متخصص زنان در برخی موارد در خانم های یائسه که مکرراً دچار سوزش و تکرر ادرار می شوند موجب بهبود علائم می شود.
- ✓ ترشح زیاد و خارش شدید مجرای ادراری آقایان اغلب نشانه های عفونت های جنسی است و بایستی به متخصص عفونی یا ارولوژیست مراجعه نمایند.
- ✓ در صورت وقوع عفونت ادراری مکرر با وجود رعایت موارد فوق لازم است برای بررسی های بیشتر به متخصص ارولوژی مراجعه نمایید.
- ✓ عفونت ادراری در دیابتی ها بیشتر است. افراد دیابتی نسبت به غیر دیابتی ها بیشتر به عفونت ادراری بدون علامت مبتلا می شوند. یعنی با اینکه آزمایشات کشت ادرارشان مثبت شده (نشان می دهد عفونت دارند) ولی خود شخص علامت هایی مثل سوزش ادرار، تکرر ادرار، تب و درد در ناحیه پایین شکم ندارد.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص آنفولانزا

❖ یک پاسخ التهابی حاد به عفونت راه های هوایی به وسیله ویروس آنفولانزا می باشد که بسیار مسری است و بیشتر در ماههای سرد سال ایجاد میشود.

❖ بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- ✓ از زمان شروع علائم تا ۱الی۲ روز بعد فروکش کردن تب در بستر استراحت کنید زیرا انجام فعالیت ممکن است منجر به عود تب و علائم آنفلوانزا شود.
- ✓ مایعات زیاد بنوشید ومواد غذایی سرشار از ویتامین C (پرتقال، سیب زمینی، سبزیجات تازه، کلم و گل کلم) ویتامین B (گوشت، شیر، غلات و حبوبات) ویتامین A (جگر، انواع ماهی، تخم مرغ، هویج، سبزیجات) و غذاهای پر پروتئین استفاده نمایید.
- ✓ در درمان با مسکن ها توصیه میشود از دادن آسپرین به بچه ها و نوجوانان خودداری شود.
- ✓ در درمان با آنتی هیستامین ها و ضد احتقان ها دارو را با غذا یا شیر مصرف کنید. همچنین از رانندگی و کارهایی که نیاز به هوشیاری دارند خودداری نمایید.
- ✓ جهت مرطوب کردن محیط و هوای تنفسی و ایجاد راحتی بیشتر بخور استفاده کنید همچنین جهت کاهش گلو درد، نرمال سالین گرم را غرغره نمایید.
- ✓ جهت پیشگیری از انتقال بیماری دستهایتان را مکرراً بشویید. هنگام عطسه و سرفه، بینی و دهان را بپوشانید. و در هنگام تماس با دیگران از ماسک استفاده کنید.
- ✓ واکسیناسیون سالیانه آنفلوانزا برای افرادی که در معرض خطر بالای عوارض آنفلوانزا قرار دارند مانند : افراد بالای ۶۵سال، افراد مبتلا به بیماریهای ریوی، قلبی عروقی، دیابت، آنمی شدید، بیماریهای مزمن، احتمال عملکرد کلیه توصیه می شود.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص تب مالت

❖ تب مالت یا بروسلوز یک بیماری میکروبی واگیردار مشترک بین انسان و دام است که از گاو و گوسفند و یا بز های آلوده و عفونی شده به انسان انتقال می یابد.

❖ بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

❖ راه های انتقال بیماری :

- ✓ مصرف شیر خام و فراورده های لبنی آلوده خصوصا پنیر تازه و سرشیر و بستنی خامه دار و آغوز
- ✓ آلوده بودن ظروف مورد استفاده در حین شیردوشی
- ✓ تماس مستقیم با بافت های آلوده دامی مثلا حین کمک در زایمان دام مبتلا و یا تماس با پوست و مواد دفعی دامهای مبتلا
- ✓ تنفس گرد و غبار موجود در هوای طویله و اصطبل دام ها و یا آزمایشگاه ها
- ✓ احتمال انتقال بیماری از طریق خون و پیوند مغز استخوان و انتقال آلودگی توسط حشرات نیز وجود دارد.

❖ پیشگیری :

- ✓ درصورت عدم دسترسی به شیر پاستوریزه قبل از مصرف آنرا به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده و در حین جوشاندن مرتب به هم بزنید تا تمام شیر حرارت لازم را ببیند از مصرف خامه و بستنی غیر پاستوریزه خودداری نمائید.
- ✓ پنیر تازه و بی نمک را قبل از مصرف به مدت دو ماه در آب نمک قرار دهید تا درصورت آلودگی میکروبی بیماری از بین برود.
- ✓ قبل از دوشیدن شیر از دام حتما پستان دام و اطراف آنرا با آب و صابون به خوبی بشوئید.
- ✓ ظروف مخصوص شیر دوشیدن را قبل از استفاده با دقت شستشو دهید.
- ✓ شیر دامی که جدیداً سقط جنین داشته را مصرف نکنید.
- ✓ از تماس مستقیم با بافت های آلوده حیوان خودداری نمائید.
- ✓ دام تلف شده و یا سقط شده و ترشحات رحمی دام های آلوده را سوزانده یا به مقدار کافی بر روی آنها مواد ضدعفونی کننده ریخته و بطور بهداشتی دفن نمائید.
- ✓ در صورت لزوم تماس با ترشحات رحمی و دام تلف شده حتما از دستکش استفاده شود.
- ✓ از کشتار پراکنده دام ها در فضای باز بایستی پرهیز نمود و دام ها باید بر علیه تب مالت واکسینه شوند.
- ✓ در موقع نظافت اصطبل یا طویله دهان و بینی را با پارچه تمیزی بپوشانید.
- ✓ برای شناسایی حیوانات بیمار یا مشکوک با مامورین دامپزشکی همکاری مناسبی داشته باشید.
- ✓ از نگهداری دام آلوده در گله خودداری نموده و جهت حذف آن با نظر دامپزشکی اقدام نمائید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران در فیزیوتراپی

❖ **بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

❖ **آموزش نحوه انجام تنفس دیافراگمی :**

برای غلبه برکوتاهی تنفس این تمرین را دوبار در روز به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید. بدین صورت که به راحتی به پشت دراز کشیده و یک بالش زیرسر قرار دهید. جهت شل کردن عضلات شکم بهتر است زانوها را خم کنید. سپس یک دست را روی شکم و دیگری را روی قفسه ی سینه قرار دهید. سپس به آرامی دم عمیق با استفاده از عضلات شکم انجام دهید بطوری که دستی که بر روی شکم قرار داردتا حد امکان بالا بیاید و دست روی قفسه ی سینه حرکت نکند. چند ثانیه در این حالت نفس را حبس کرده سپس به آرامی و با لبهای غنچه کرده بازدم انجام دهید، در حالیکه عضلات شکم را منقبض کرده و با دست به شکم فشار وارد می کنید.

❖ **آموزش نحوه انجام فیزیوتراپی قفسه سینه :**

تکنیک صحیح وضعیتی دق و ارتعاش برای خارج کردن ترشحات تنفسی انجام می شود.

جهت تخلیه ترشحات لوب های ریه در وضعیت های بدنی مناسب قرار گیرید. برای تخلیه لوب های فوقانی ریه، در وضعیت نشسته و راست برای تخلیه لوب های تحتانی در وضعیت خوابیده به شکم و خوابیده طاق باز در حالی که سرتخت پایین تر باشد، به مدت ۱۰ تا۲۰ دقیقه در این وضعیت قرار گیرید، در هر وضعیتی جهت خروج ترشحات، سرفه موثر انجام دهید و همچنین به پهلو خوابیده و زیر پهلوی مقابل گذاشته و به پهلوی بالایی (قفسه سینه) با دست دق یا ارتعاش انجام دهند.

❖ **نحوه انجام دق قفسه سینه :**

بدین صورت که دست را به شکل فنجان درآورده و در حالی که انگشتان خم شده است، به آن ضربه های ملایمی به دیواره قفسه سینه و روی ریه مبتلا وارد کنید. در حین دق تنفس عمیق و دیافراگمی انجام دهید. همچنین برای ارتعاش قفسه سینه، در جریان بازدم، لرزش به دیوار قفسه سینه وارد کنید. پس از۳-۴ بار لرزش سرفه کنید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص سل

❖ **بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ داروهای ضد سل را طبق دستور و با هم مصرف کنید. خطر انتقال بیماری بیشتر از دو هفته از شروع داروها وجود نخواهد داشت.
- ✓ داروی ایزونیازید را همراه با ویتامین بی۶ استفاده کنید و از مصرف غذاهایی مانند تن ماهی، پنیر کهنه، سویا با این دارو خودداری کنید زیرا ممکن است باعث ایجاد قرمزی و خارش پوست و لرز و تعریق سردرد و افزایش ضربان قلب شود. از مصرف آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم در عرض یک ساعت پس از مصرف ایزونیازید خودداری شود.
- ✓ داروی ریفامپین را همراه با یک لیوان آب مصرف کنید. این دارو رنگ ادرار و مدفوع و بزاق و اشک را به نارنجی یا قرمز مایل به قهوه ای تغییر می دهد.
- ✓ درصورت مصرف استرپتومایسین برای کاهش عوارض کلیوی روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات مصرف کنید.
- ✓ فعالیت های روزانه را به آرامی انجام دهید و بین فعالیت ها بطور متناوب استراحت کنید.
- ✓ رژیم غذایی متعادل و مغزی و سرشار از کالری و پروتئین (انواع گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات، غلات و...) مواد غذایی حاوی ویتامین (سبزیجات و میوه جات تازه) را رعایت کنید.
- ✓ بیماری سل مسری می باشد و از طریق ترشحات تنفسی منتقل میشود. لذا در هنگام ارتباط با دیگران ماسک بپوشید. از دستمال های یکبارمصرف استفاده کنید و بعد از مصرف به شیوه صحیح آنها را از بین ببرد. دستها را مکرر با آب داغ و صابون بشویید. همچنین ظروف غذا خوری خود را بطور جداگانه با آب داغ و صابون کاملا شستشو دهید.
- ✓ تکنیک دقیق تخلیه وضعیتی دق را جهت خارج کردن ترشحات تنفسی یاد گرفته و انجام دهید و همچنین مایعات زیاد بنوشید و از بخور نیز استفاده کنید.
- ✓ حتی الامکان اتاق شما دارای پنجره باشد تا امکان جابجایی هوا وجود داشته باشد و نور کافی داشته باشد.
- ✓ جهت معاینات و آزمایشات دوره ای در حین درمان به پزشک مراجعه کنید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص سیاه زخم

❖ **بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

❖ **راه های انتقال سیاه زخم :**

- ✓ تماس مستقیم با حیوانات آلوده
- ✓ تماس با پشم و مو وپوست و استخوان و سایر فرآورده های آلوده
- ✓ استنشاق افشانه های آلوده
- ✓ خوردن گوشت و سایر مواد آلوده به باسیل شاربون
- ✓ گزش با حشرات الوده و انتقال خون الوده به سایر حیوانات و انسان
- ✓ انتقال انسان به انسان از طریق نوعی برس تهیه شده از نخل
- ✓ انتقال جنینی یا در حین زایمان

❖ **پیشگیری و کنترل :**

- ✓ پیشگیری اولیه به منظور حفظ افراد سالم
- ✓ آموزش کارکنان صنایعی که احتمال آلودگی در آنها وجود دارد (نساجی و پشم ریسی)
- ✓ تمیز کردن مرتب وسایل و تجهیزات و محل کار در صنایع مربوطه

❖ **به منظور کنترل سیاه زخم ناشی از کشاورزی به مسائل زیر نیز باید توجه نمود :**

- ✓ خودداری از تماس با لاشه آلوده
- ✓ خودداری از مصرف سفیدآب
- ✓ واکسیناسیون افرادی که شدیدا در معرض خطر ابتلا هستند.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص پنومونی

❖ **بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ دوره ی درمان را کامل نمایید و آنتی بیوتیک های تجویزشده را با معده خالی و در ساعت مقرر مصرف کنید و در صورت تحریک معده دارو را همراه با شیر یا غذامیل نمایید.در صورت فراموش کردن یک دوز دارو در عرض ۸ساعت میتوانید دارو را مصرف کنید در غیر اینصورت دوز بعدی را در ساعت مقرر استفاده نمایید و دوز دارو را دوبرابر نکنید.
- ✓ ممکن است چندین هفته طول بکشد که نیروی معمولی خود را بدست آورید لذا از فعالیت زیاد خودداری نمایید و بین فعالیت ها بطور متناوب استراحت نمایید.
- ✓ ازمواد غذایی پر پروتئین (گوشت، لبنیات، تخم مرغ، حبوبات و ...)پر کربوهیدرات (نان، غلات، سیب زمینی و ...) و سرشار از ویتامین (میوه و سبزیجات) استفاده نمایید.
- ✓ جهت بهبود الگوی تنفسی میتوانید در حالت نشسته و یا ایستاده کمی به جلو خم شوید و تنفس را با لب های غنچه انجام دهید. باخم شدن به جلو بطور خودکار بجای تنفس با عضلات فرعی، تنفس دیافراگمی خواهید داشت.
- ✓ روزانه ۲ تا ۳ لیتر مایعات که به رقیق شدن و خروج ترشحات ریه کمک می کند مصرف کنید و اگر به علت بیماری کلیوی یا قلبی ممنوعیت مصرف مایعات دارید از بخور برای مرطوب کردن هوای تنفسی استفاده نمایید.
- ✓ از محرک ها مثل سیگار و گرد و غبار اجتناب نمایید و از استرس که موجب افزایش نیاز به اکسیژن می شود پرهیز نمایید.
- ✓ اگر مبتلا به هر یک از بیماری های قلبی، ریوی، کلیوی یا دیابت هستید با مشاوره پزشک، واکسن پنومونی و آنفلوانزا را سالیانه دریافت نمایید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص هپاتیت ویروسی

❖ بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

❖ نوعی التهاب عفونت کبد است که توسط ویروس های خاصی ایجاد میشود و منجر به صدمه منتشر و نکروز سلول های کبدی میشود.

❖ نکات آموزشی :

- ✓ هر فردی که با شما در تماس میباشد در معرض ابتلا به بیماری است لذا باید واکسن هپاتیت B دریافت کند.
- ✓ راه انتقال هپاتیت A مدفوعی - دهانی است بنابراین جهت پیشگیری از سرایت بیماری دست ها را بطور کامل و مکرر بشویید همچنین ظروف و لباس ها و ملحفه ها جداگانه با آب داغ شسته شود. از تهیه کردن غذا برای دیگران، غذا خوردن با دیگران و داشتن وسایل غذاخوری مشترک خودداری نمایید.
- ✓ راه انتقال هپاتیت B خون و ترشحات بدن است بنابراین لوازم شخصی مانند ریش تراش و مسواک و تیغ و ناخن گیر را بطور مشترک با دیگران استفاده نکنید.
- ✓ بریدگی ها و زخم ها را با پانسمان مناسب بپوشانید و پانسمان یا تامپون های آغشته به خون و ترشحات بدن را در کیسه نایلونی قرار داده و به شیوه مناسب دفع کنید.
- ✓ هرگز خون اهدا نکنید و در تماس جنسی از کاندوم استفاده نمایید.
- ✓ جهت پیگیری درمان و انجام چکاپ منظم و انجام تست های خون و عملکرد کبد ابتدا دو هفته س از تشخیص سپس ماهی یکبار تا شش ماه و طبق نظر پزشک پیگیری ادامه یابد.
- ✓ از مصرف آسپرین و استامینوفن و سایر داروها بدون تجویز پزشک اجتناب شود زیرا کبد در متابولیزه کردن داروها دچار اختلال است.
- ✓ درصورت بروز علائم تهوع مداوم و زردی و تغییر سطح هوشیاری و گیجی و تغییرات شخصیتی و وجود خون در ادرار و مدفوع و استفراغ و کبودی غیرطبیعی وخونریزی طولانی مدت و تورم شکمی و افزایش وزن به پزشک گزارش نمائید.
- ✓ تغذیه خوب ترمیم کبد را بالا میبرد. از آنجا که ممکن است دچار ضعف و بی اشتهایی و تهوع و استفراغ باشید رژیم کم حجم و کم پروتئین، پرکربوهیدرات و پرکالری توصیه می شود.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با زخم بستر

❖ **بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

❖ **زخم بستر زخمی است که در نواحی تحت فشار بدن، در بی حرکتی مداوم، به علت کاهش خون رسانی موضع ایجاد می‌شود.**

زخم بستر در نقاطی از بدن که فشار وزن بدن بیمار را تحمل می‌کند دیده می‌شود. در بیماران بستری در تخت، زخم بستر به طور شایع در لگن، ستون مهره‌ها، قسمت تحتانی کمر، پاشنه پا، شانه‌ها، آرنج و باسن‌ها دیده می‌شود. این فشار موقتی جریان خون پوست را متوقف می‌نماید که در نتیجه سلول‌های پوستی صدمه دیده و ایجاد زخم می‌کنند. با برداشتن فشار، جریان خون رسانی به پوست بهبود یافته و پوست علائم و نشانه‌های صدمه را نشان می‌دهد. در آغاز ممکن است زخم بستر فقط یک لکه قرمز پوستی باشد. علائم اولیه می‌تواند شامل احساس گرمی در ناحیه تحت فشار و مشاهده قرمزی باشد. پیشگیری از زخم بستر بسیار آسان است.

جابجا کردن بیماری که قادر به حرکت نیست روی تشک به ۴ طرف طی شبانه روز حداقل هر ۲ ساعت یک بار انجام شود. وقتی بیمار خود را به پهلو می‌خوابانید بین هر دو زانو بالش نرم قرار دهید تا هر دو پا از هم فاصله داشته باشند. در هنگامی که بیمار خود را به کمر می‌خوابانید از بادکنک زیر پاشنه یا قرار دادن حوله‌ای که لوله شده زیر ساق پا استفاده کنید تا فشار روی پاشنه پا برداشته شود. در هنگامی که بیمارتان روی کمر خوابیده است زیر سر بیمار خود از بالش نرم و رینگ گرد استفاده کنید. تا فشار از پشت سر بیمار برداشته شود. آرنج بیمار را حرکت دهید تا جلوگیری از فشار در ناحیه آرنج شود.

- ✓ ملافه تشک نباید خیس باشد. نباید لیز باشد تا مریض روی آن سر بخورد زیرا باعث اصطکاک پوست و آسیب آن می‌شود. نباید چروک باشد.
- ✓ کنترل مداوم نواحی تحت فشار از نظر حرارت و خونرسانی بافت با لمس ناحیه اگر انگشت خود را روی آن کمی فشار دادید و برداشتید باید سریع صورتی شود.
- ✓ روزانه کمر بیمار خود را با آب ولرم تمیز کنید و با قرار دادن کف دست خود به شانه راست بیمار با حرکات دورانی از سمت راست به سمت چپ کمر بیمار را ماساژ دهید. به رنگ پوست دقت کنید در صورتی که پوست قرمز رنگ شده حتماً برای ۲ ساعت بیمار روی قسمت مخالف بخوابانید.
- ✓ استفاده از تشک‌های هوا یا مواج که فشار را روی یک نقطه متمرکز نمی‌کند. درمان پانسمان ویژه نواحی صدمه دیده باعث تسریع بهبود و جداسازی بافت مرده می‌گردد. در صورتی که بیمار شما زخم بستر دارد باید روزانه پانسمان شو. می‌توانید محل زخم را با سرم نرمال سالین شستشو تمیز کنید. اصلاً از محلول بتادین استفاده نکنید مگر برای ضدعفونی اطراف زخم. بعد از تمیز کردن زخم و خشک کردن آن می‌توان از گاز خشک و چسب ضد حساسیت استفاده کرد یا اگر زخم بستر بیمارتان وسیع و دارای ترشحات می‌باشد از پانسمان آماده کامفیل استفاده کنید در صورتی که می خواهید از پانسمان کامفیل استفاده کنید ابتدا زخم را با سرم نرمال سالین تمیز کنید سپس با گاز خشک کنید سپس پانسمان کامفیل را روی آن قرار دهید تا زمانی که خود کامفیل از زخم جدا نشده، می‌توان از آن استفاده کرد.
- ✓ تشویق بیمار به خوردن مواد غذایی : رژیم غذایی باید شامل انرژی کافی، پروتئین، کلسیم، روی، میوه‌ها و سبزیجات تازه باشد.
- ✓ علائم عفونت : خروج چرک از زخم بستر، بوی نامطبوع زخم، احساس درد، گرما و افزایش قرمزی در پوست اطراف زخم، تب
- ✓ در صورت داشتن علائم فوق حتماً به پزشک معالج یا متخصص عفونی مراجعه کنید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص دیابت

❖ **بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

❖ **علایم کاهش قند خون**

هیپوگلایسمی به کاهش غلظت قند خون کمتر از ۷۰ میلی گرم گفته می شود بیمارانی که تحت درمان با انسولین یا برخی قرص های خوراکی مانند گلی بنکلامید هستند ممکن است به این مشکل دچار شوند. علایم کاهش قند خون شامل احساس عصبانیت، ضعف و بی حالی، عرق سرد و مرطوب، تپش قلب، رنگ پریدگی، احساس گرسنگی بیش از حد، لرزش اندام ها، تاری دید و سردرد می‌باشد.

اگر هیپوگلایسمی به موقع درمان نشود ممکن است خطراتی بوجود بیاورد از جمله اختلال حواس، تشنج و بی هوشی هنگامی که قند به مقدار بسیارکم به مغز برسد انسان دچار اختلال حواس و سرانجام بی هوشی می شود. البته اگر هیپوگلایسمی به موقع درمان شود هیچ عارضه ای برجای نخواهد گذاشت.

❖ **دلایل بروز هیپوگلایسمی می تواند متفاوت باشد از جمله :**

- ✓ کم خوردن یا دیرخوردن غذا
- ✓ فعالیت جسمی بیش از حد معمول
- ✓ تزریق زیاد انسولین یا مصرف قرص های خوراکی بیش از مقدار لازم
- ✓ قرارگرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید
- ✓ تهو ع و استفراغ

❖ **در صورت کاهش قند خون حتما باید درمان شوید درمان کاهش قند خون مصرف یکی از موارد زیر می باشد.**

- ✓ نصف لیوان آبمیوه و دیگر مایعات شیرین
- ✓ ۲ حبه قند
- ✓ ۱ قاشق عسل

❖ **در زمان کاهش قند خون از مصرف شکلات خودداری کنید باید از قند ساده که سریعتر جذب می شود استفاده نمود.**

❖ **علایم افزایش قند خون :**

هایپر گلیسمی به افزایش بیش از حد غلظت قند خون گفته می شود .

افزایش طولانی مدت قند خون سبب پیدایش عوارض مزمن در فرد دیابتی می گردد بنابراین شما به عنوان یک فرد دیابتی لازم است که قند خون خود را در محدوده طبیعی نگه دارید علایم افزایش قند خون شامل تشنگی شدید، افزایش حجم و تعداد دفعات ادرار، کاهش وزن و اشتهای بیش از حد معمول ممکن است بوجود آیند در این مواقع سعی کنید مایعات بدون شیرین به مقدار زیاد مصرف کنید و پس از اندازه گیری قند خون با پزشک خود مشورت کنید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص دیابت

❖ **بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

❖ **تغذیه در بیماران دیابتی**

رژیم غذایی در بیماران دیابتی نقش اساسی دارد. یک فرد دیابتی باید ۳ وعده اصلی غذایی خود صبحانه، ناهار، شام و سه میان وعده را حتما میل کند و هیچ یک از وعده های غذایی را حذف نکند.



وعده های غذایی را در ساعات معینی میل نمایید چرا که غذا خوردن منظم در تنظیم قند خون اثر زیادی داشته و از افت قند خون نیز جلوگیری می نماید. جهت دریافت برنامه غذایی به متخصص تغذیه مراجعه نمایید.

توصیه های لازم در مورد انسولین

❖ انسولین چیست؟

انسولین هورمونی است که پانکراس (لوزالمعده)تولید می کند و سبب ورود قند به داخل سلولها می شود همه سلولها از قند به عنوان منبع انرژی استفاده می کنند قند در دو حالت وارد خون می شود. بعد از خوردن غذا (از قند موجود در غذا) و بین وعده های غذایی (قند تولید شده توسط کبد)

وقتی فردی دیابت دارد یا انسولین تولید نمی شود. (دیابت نوع یک) یا تولید انسولین کافی نیست (دیابت نوع دو) بنابراین قند نمی تواند وارد سلولها شود و در خون جمع می شود (قند خون بالا) در این واقع بدن نیازمند انسولین تزریقی است.

❖ انواع مختلف انسولین

- ✓ انسولین های کوتاه اثر یا سریع اثر روی قند وعده های غذایی اثر می گذارند. مقدار انسولین تزریقی در هر وعده غذایی باید متناسب با قند و کربوهیدرات مصرفی در آن وعده باشد.
- ✓ انسولین های متوسط یا طولانی اثر یا انسولین های پایه با غذای مصرفی مرتبط نیستند بلکه انسولین مورد نیاز بدن در طول ۲۴ ساعت بدن را فراهم می کنند بسته به طول مدت این انسولین فرد باید یک یا دوبار در روز از آن استفاده کند. نیاز به انسولین پایه ممکن است تحت شرایطی مانند وزن، میزان فعالیت فیزیکی، در زمان قاعدگی یا بیماری تغییر کند.
- ✓ انسولین لانتوس قلمی به رنگ خاکستری که طولانی اثر می باشد.
- ✓ انسولین نوریید قلمی نارنجی – سورمه ایی دارد که کوتاه اثر می باشد.

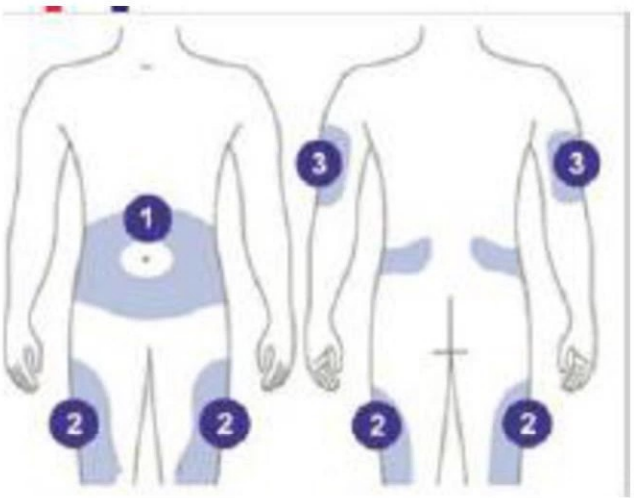
❖ محل تزریق انسولین

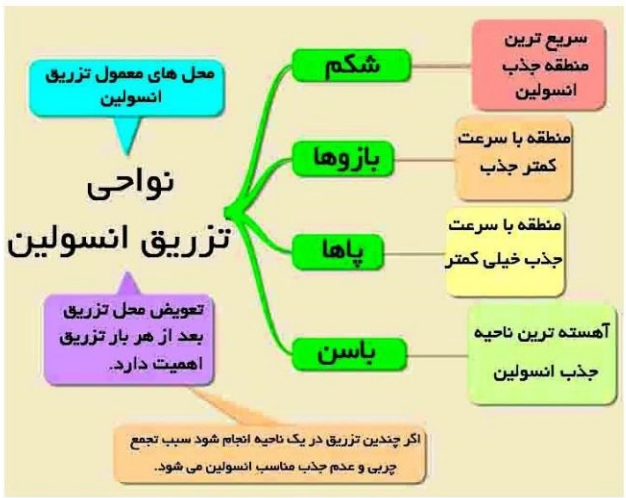
- ✓ بهترین محل جایی است که که بافت عضلاتی آن منطقه کمتر باشد قبل از تزریق توجه داشته باشید که پوست تمیز باشد در صورت لزوم محل تزریق را با آب گرم و صابون بشویید و خشک کنید.
- ✓ مدام محل تزریق را تغییر دهید. (دستها، باسن، شکم، رانها) برای جلوگیری از ایجاد لیپودیستروفی، توصیه می شود که تزریق در نقاط مختلف یک محل انجام شود (مثلا تزریق در نقاطی با فاصله ۲ تا ۴ سانتی متری در هر محل)
- ✓ لیپودیستروفی تغیر بافت پوستی است و زمانی رخ می دهد که تزریقهای متناوب همیشه در یک منطقه انجام شود. این شکل در ابتدا معمولا دیده نمی شود ولی به مرور زمان پوست تغییر شکل می دهد و ورم می کند که علاوه به ظاهر نامناسب جذب انسولین را هم مختل می کند. بسیار مهم است که در مواقع تشکیل لیپودیستروفی از تزریق انسولین در آن منطقه جلوگیری شود.
- ✓ برای آنکه بفهمید لیپودیستروفی در حال تشکیل است می توانید محل تزریق را لمس کنید .اگر حس کردید که گره های کوچکی زیر پوستان وجود دارد محل تزریق را تغییر دهید.
- ✓ به یاد داشته باشید که محل را پس از تزریق ماساژ ندهید ولی یک فشار کوچک برای جلوگیری از جذب سریع انسولین مناسب است.
- ✓ انسولین یک داروی حیاتی برای شماست پس آن را با دقت تزریق کنید.

- ✓ از پرستار خود بخواهید نحوه تزریق انسولین را به شما آموزش دهد.

❖ شیوه های نگه داری قلم انسولین

- ✓ قلمهای انسولین را دور از نور مستقیم خورشید نگه دارید.
- ✓ هرگز انسولین را در فریزر، جایخی یا نزدیک شوفاژ قرار ندهید. در صورتی که قصد خروج از منزل را دارید و هوا سرد یا گرم است قلم انسولین خود را درکیف های مخصوص که مانع ورود گرما یا سرما دارند بگذارید. از شیشه های پلاستیکی یخ زده استفاده کنید و انسولین خود را در کنار آنها قرار دهید. دقت کنید قبل از تزریق انسولین دمای آن با دمای اتاق یکی باشد.
- ✓ قبل از تزریق انسولین تاریخ مصرف آن را بررسی کنید.
- ✓ انسولینهایی که ذخیره می کنید در قسمت درب یخچال قرار دهید.
- ✓ انسولینهایی که برای استفاده فعلی خود باز کرده و آماده دارید در دمای اتاق و دور از رطوبت، سرما و گرما نگه دارید.
- ✓ همیشه انسولین را مطابق با دستورالعمل شرکت تولید کننده مورد استفاده قرار دهید.





واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی تغذیه در بیماران دارای سوند معده

❖ **بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ جهت تغذیه در ابتدا با یک سرنگ ۵ سی سی هوا به درون لوله تزریق کنید تا انتهای لوله از دیواره معده فاصله بگیرد.
- ✓ قبل از شروع تغذیه از قرار گرفتن لوله در معده اطمینان حاصل کنید. برای این کار با سرنگ ۵۰ سی سی محتویات معده را از طریق لوله بیرون بکشید. در صورتی که بیرون آمد لوله در جای خود قرار دارد و سپس آن را به معده برگردانید.
- ✓ قبل از تغذیه حجم باقی‌مانده معده را بررسی کنید. چنانچه حجم باقی‌مانده از ۱۰۰ تا ۱۵۰ سی سی بیشتر بود تغذیه لوله‌ای را به تأخیر بیندازید و ماده را مجدداً به معده برگردانید و دو ساعت بعد مجدداً باقی‌مانده معده را بررسی کنید. چنانچه در بررسی دوم هم حجم باقی‌مانده بیشتر از ۱۵۰ سی سی بود پزشک را مطلع کنید.
- ✓ هنگام غذا دادن به بیمار و تا نیم ساعت بعد از آن با گذاشتن بالش سر و پشت بیمار را به اندازه ۳۰ درجه بالا بیاورید (نیم نشسته).
- ✓ سوپ میکس شده را درون سرنگ متصل به سر سوند معده ریخته و اجازه دهید تا نیروی جاذبه مواد غذایی را وارد معده نماید و به هیچ عنوان از فشار پیستون سرنگ برای تخلیه سوپ به معده استفاده نکنید.
- ✓ قبل و بعد از هر نوبت تغذیه، ۳۰ تا ۵۰ سی سی آب ساده به داخل لوله بریزید تا ضمن باز نگه داشتن لوله از رشد باکتری‌ها یا بستن لوله و مسدود شدن لوله جلوگیری شود.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص تشنج

❖ **بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

❖ **مراقبت در خانه :**

- ✓ کف اتاق را با فرش بپوشانید که در هنگام زمین خوردن، دچار ضربه محکم نشوید. وسیله نرمی مثل بالش در گوشه‌های مبل خود و یا جاهایی که دارای گوشه تیزی هستند قرار دهید.
- ✓ هنگامی که می‌خواهید مبل بخرید دقت کنید مبل‌ها گوشه تیز نداشته باشند. گوشه‌های آن‌ها باید گرد باشد.
- ✓ دقت کنید هنگامی که شعله‌های شومینه روشن است فرد مصروع در خانه تنها نباشد.
- ✓ از صندلی‌های دسته‌دار برای نشستن فرد مصروع استفاده کنید. زیرا هنگامی که غش می‌کند، این صندلی‌ها از افتادن او به زمین جلوگیری می‌کنند.
- ✓ مراقب سقوط بیمار مصروع از پله باشید.

❖ **مراقبت در حمام :**

- ✓ در هنگام استحمام، درب حمام را همیشه باز بگذارید.
- ✓ قبل از رفتن به حمام، دقت کنید که تخلیه آب در رادآب حمام به درستی انجام می‌گیرد یا نه.
- ✓ مراقب باشید کف حمام لیز نباشد.
- ✓ یک صندلی با بند ایمنی را در حمام نصب کنید.
- ✓ موقع شستن خود، از آب ولرم استفاده کنید و با آب داغ خود را نشویید.
- ✓ تمام وسایل الکتریکی را دور از دوش حمام قرار دهید.

❖ **مراقبت در آشپزخانه :**

- ✓ به جای ا جاق گاز و فر از مایکروویو استفاده کنید.
- ✓ از ظروف پلاستیکی استفاده کنید.
- ✓ برای جلوگیری از ریختن مایعات برروی زمین، از لیوان‌های درب‌دار استفاده کنید.
- ✓ از غذاهای آماده و یا گوشت‌های از قبل بریده شده استفاده کنید تا دیگر نیازی به چاقو نداشته باشید.
- ✓ هنگامی که می‌خواهید ظروف را بشویید، حتماً از دستکش‌های لاستیکی استفاده کنید. اگر برای شما مصرف داروی ضد تشنج توسط پزشک تجویز شد، خودسرانه مصرف دارو را قطع نکنید و یا دوز دارو را تغییر ندهید.

❖ **مراقبت در هنگام شروع حمله صرع :**

- ✓ لباس‌هایی را که اطراف گردن را پوشانده، باز کنید.
- ✓ برای جلوگیری از زمین خوردن، فرد را نگیرید.
- ✓ هیچ چیزی را درون دهان فرد مصروع نگذارید.
- ✓ از سر و صدا کردن سایر افراد جلوگیری کنید و سعی کنید اتاق را خالی کنید.
- ✓ اشیاء تیز را از اطراف فرد مصدوم دور سازید.
- ✓ پس از تشنج، بهتر است فرد دراز بکشد و به آرامی تنفس کند.
- ✓ پس از تشنج، ممکن است فرد مصروع در یک سردرگمی به سر ببرد، پس بهتر است او را تنها نگذارید.
- ✓ اگر تشنج بیشتر از ۵ دقیقه طول بکشد و یا یک تشنج دیگر بعد از اولین تشنج صورت گیرد و یا فرد مصروع بعد از تشنج بیدار نشود، در این صورت باید به اورژانس زنگ بزنید.
- ✓ اگر صرع دارید باید همیشه داروهایتان را همراه خود داشته باشید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تراکئوستومی

❖ **بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ بعد از عمل، فعالیت شدید برای مدت ۶ هفته محدود می‌شود. افرادی که تراکئوستومی دائم دارند از انجام شنا خودداری کرده و به هنگام حمام کردن از ورود آب به داخل لوله جلوگیری کنند.
- ✓ در بیمارانی که تراکئوستومی دارند هوا از روی تارهای صوتی عبور نمی‌کند لذا صحبت کردن بیمار بدون صدا می‌باشد؛ شما می توانید از روی لب خوانی یا نوشتن مطالب با وی ارتباط برقرار کنید.
- ✓ در تراکئوستومی دائم، بیمار می تواند به منظور یادگیری صحبت با لوله به یک متخصص گفتار درمان مراجعه کن.
- ✓ به بیمار توصیه می‌شود در هنگام خارج شدن از منزل از یک روسری شل برای پوشش گردن استفاده نماید.

❖ **علایم هشدار دهنده**

در موارد ذیل حتماً به پزشک گوش، حلق و بینی مراجعه کنید:

- ✓ هر گونه تغییر در وضعیت تنفس بیمار مانند : تنفس مشکل، تحریک پذیری، سیاه شدن پوست و لب‌ها، افزایش تعداد تنفس، استفاده از عضلات شکم در تنفس و شک به انسداد راه هوایی لازم است بلافاصله به پزشک اطلاع داده شود.
- ✓ مراقب نشانه‌ها و علائم اولیه عفونت باشید و در صورت بروز تب، افزایش ضربان قلب، افزایش ترشح چرکی، بوی بد ترشحات و حساسیت و قرمزی به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت مشاهده زخم و افزایش قرمزی در اطراف استوما و ترشحات غلیظ و خون‌آلود.
- ✓ اگر احساس می‌کنید لوله تراکئوستومی بیرون آمده و قادر به جایگزین کردن آن نیستید.
- ✓ اگر بیمار شما مشکل تنفسی دارد و با استفاده از روش معمول پاکسازی تنفسی برطرف نمی‌شود.
- ✓ در صورت افزایش درد و ناراحتی
- ✓ ماهی یک بار جهت معاینات دوره‌ای مراجعه کنید.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از زایمان

❖ **بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

- ✓ ادامه خونریزی پس از زایمان و عدم کاهش آن
- ✓ اگر پس از زایمان خونریزی قطع شده باشد ولی مجدداً مادر دچار خونریزی شدید شود.
- ✓ ترشح، درد، قرمزی که درمحل برش زایمان است.
- ✓ احساس درد و ناراحتی درلگن که به مدت بیش از ۱۰ روز بعد از زایمان ادامه داشته باشد.
- ✓ تب بیش از ۳۷/۸ درجه سانتیگراد
- ✓ مشکل در دفع مدفوع وادرار
- ✓ درد وتورم، قرمزی وحساس شدن پاها (به صورت یک طرفه)
- ✓ درد شدید دربخش پایین شکم
- ✓ ترشحات واژینال که با بوی بد همراه است
- ✓ احساس درد در قفسه سینه، دشواری تنفس
- ✓ علائمی از شوک مانند تب وگیجی و ضعف و پوست سرد
- ✓ التهاب و قرمزی در پستان
- ✓ تب و لرز و دردهای بدنی به همراه دردناکی سینه، ترک خوردن نوک پستان
- ✓ حساسیت موضعی در یک پستان همراه با تب و بی حالی
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ سردرد وتاری دید
- ✓ سوزش و تکرر ادرار

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با آسم

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- ✓ برای مقابله با هیره (مایت) موجود در گرد و خاک خانه ها باید بالش ها و تشک ها در پوشش های غیرقابل نفوذ (مثلاً پوشش پلاستیکی) پیچیده شوند و کلیه ملحفه ها هفته ای یکبار در آب داغ ۶۰ درجه سانتیگراد شسته و در آفتاب خشک شوند. در صورت امکان نباید از قالی به عنوان کفپوش استفاده کرد و وسایل فراوان (مانند اسباب بازی، کتاب و مبلمان) نیز نباید در داخل اتاق کودک نگهداری شوند. هنگام نظافت منزل نیز بهتر است فرد مبتلا به آسم در منزل نباشد.
- ✓ باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک نیز باید اجتناب شود. سوسک نیز یکی از عوامل حساسیت زا است.
- ✓ باید از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار سایر افرادش خودداری شود.
- ✓ هنگام آلودگی شدید هوا باید از خروج از منزل و ورزش درفضای آزاد اجتناب کرد.
- ✓ تغذیه انحصاری با شیر مادر، به خصوص در ۶ ماه اول زندگی، خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می دهد. لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیرخشک استفاده نشود.
- ✓ بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادوکلن، سفیدکننده ها و جوهر نمک واکنش نشان می دهند. از این عوامل محرک نیز باید اجتناب شود.
- ✓ گرده های گیاهی موجود درفضا غالبا سبب آسم و آلرژی فصلی می شوند. باید با بستن در و پنجره از نفوذ گرده ها به اتاق جلوگیری کرد.
- ✓ رطوبت و گرما سبب رشد قارچ ها و کپک ها می شوند. کپک ها و قارچ ها از عوامل حساسیت زا در فضاهای بسته به شمار می روند.
- ✓ ورزشهایی مانند شنا، پیاده روی و دوچرخه سواری ارجح هستند. در هر صورت، باید توجه داشت که فعالیت بدنی و ورزش در بعضی از افراد می تواند باعث شروع حمله آسم شود. این بیماران، به خصوص در هوای سرد و خشک؛ باید قبل از شروع ورزش، چند دقیقه بدن خود را با نرمش های سبک گرم کنند و در صورتی که هنگام ورزش دچار علایم بیماری می شوند، باید نیم ساعت قبل از شروع ورزش، داروی سالبوتامول را دریافت نمایند.

❖ با مشاهده علایم زیر به پزشک مراجعه شود :

- ✓ تنگی نفس و افزایش تعداد تنفس
- ✓ بی قراری و احساس بیم و ترس همراه با تعریق
- ✓ استفاده از عضلات کمکی تنفسی
- ✓ درد شکم، به دلیل فشار در نتیجه تنفس دشوار
- ✓ سرفه شدید

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران کاوازاکی

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

❖ در صورت دیدن این علائم به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنید :

درد شکم، بی قراری، استفراغ، گریه مداوم، رنگ پریدگی، شوک و درد قفسه سینه در کودکان بزرگتر.

❖ مراقبت در منزل :

- ✓ استفاده از لباس خنک و گشاد و نخی جهت کنترل درجه حرارت بدن
- ✓ استفاده از پماد بدون عطر و بو (در صورت استفاده)
- ✓ مراقبت از دهان بیمار، استفاده از پماد نرم کننده روی لب
- ✓ تحریک پذیری کودک تا دو ماه پس از شروع علائم ادامه دارد.
- ✓ شروع پوسته ریزی از هفته ۲ یا ۳ بیماری و شروع از اطراف ناخن ها و پیشروی به روی پاها
- ✓ التهاب مفاصل که بیشتر در مفاصلی است که وزن بدن را تحمل می کند (مثل زانو) تا چند هفته ادامه دارد. در هنگام صبح و خواب نیمروزی و در هوای سرد بسیار سفت میشود. این التهاب ها شدید هستند ولی موقتی هستند. کمک به حرکت دادن مفاصل به خصوص در حین حمام میتواند به بهبودی این مسئله کمک کند. ممکن است پزشک برای این التهاب ها آسپرین تجویز کند ولی بطور خودسرانه به هیچ وجه به کودک خود آسپرین ندهید.
- ✓ در صورت ابتلای کودک شما به آنفولانزا و یا آبله مرغان، آسپرین قطع شود و به پزشک مراجعه گردد.

❖ در صورت تجویز آسپرین با دوز کم توسط پزشک به این نکات توجه کنید :

- ✓ کودک شما نباید ورزش هایی که زد و خورد در آن ها است انجام دهد چون احتمال خونریزی دارد.
- ✓ ضرورت تزریق سالانه واکسن آنفولانزا
- ✓ پس از ترخیص کودک بطور مرتب درجه حرارت بدن کودک چک شود و در صورت غیر طبیعی بودن به پزشک مراجعه گردد.
- ✓ واکسن های سرخک، سرخجه و آبله مزغان باید ۱۱ ماه پس از دریافت داروی IVIG تزریق شود.(IVIG دارویی است که برای درمان بیماری کاوازاکی ممکن است در صورت صلاح دید پزشک استفاده شود)

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران CP

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- ✓ آموزش مهارتهای دست و انجام فعالیت های روزمره زندگی.
- ✓ آموزش مهارت های مربوط به نشستن، حفظ تعادل و یا قدم زدن مطابق با سن خود را بیاموزد.
- ✓ به هنگام غذا دادن به کودک CP باید صبور بود و وی را در وضعیتی طبیعی قرار داد.
- ✓ نباید کودک را بیش از حد به عقب برد زیرا با عمل بلع تداخل خواهد نمود.
- ✓ بهتر است کودک را در وضعیت مایل قرار داد تا نیروی جاذبه به تسهیل عمل بلع کمک کند.
- ✓ غذا در یک طرف زبان قرار داده شود، اینکار بهتر است با قاشق و به صورت تدریجی صورت گیرد.
- ✓ رژیم غذایی باید پر فیبر باشد تا از یبوست پیشگیری بعمل آید.
- ✓ دفع ادرار به دلیل فقدان حس کنترل بر روی عضلات ارادی مختل می شود، بایستی مراقبت های بهداشتی جهت پیشگیری از عفونت ادراری انجام شود.
- ✓ بهداشت دهان و دندان رعایت شود.
- ✓ بعد از تغذیه کودک به پهلو خوابانده شود و یا عمودی نگه داشته شود.
- ✓ توصیه می شود هر چه زودتر گفتاردرمانی تحت نظارت یک گفتاردرمان شروع شود.
- ✓ توصیه می شود هر چه زودتر کاردرمانی تحت نظارت یک کاردرمان شروع شود.
- ✓ استفاده از وسایل ارتوپدی مثل کفش های مخصوص (که استفاده از آنها موجب پیشگیری از بد شکل شدن پاها می‌شود)

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران قلبی

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

❖ نکات مراقبتی :

- ✓ به بهداشت دهان و دندان کودک توجه شود. (ویزیت توسط دندانپزشک و اطلاع وضعیت کودک به دندانپزشک)
- ✓ در مورد ورزش و فعالیت های روزانه به توصیه کادر درمان توجه کنید.
- ✓ رژیم غذایی توصیه شده (مصرف منظم شیر و غذای کمکی کودک) و مصرف غذای کم نمک یا بدون نمک درکودک
- ✓ زمان خواب منظم واستراحت کوتاه میان روز داشته باشند.
- ✓ پرهیز ازحضور درمحیط های شلوغ
- ✓ کنترل علائم حیاتی
- ✓ کنترل و ثبت جذب و دفع مایعات (به احتباس مایعات اطراف چشم دهان ودستها، پاها و سینه توجه شود/ وزن پوشک کودک)
- ✓ کنترل نفس کودک
- ✓ ممکن درهنگام فعالیت یا استرس به اکسیژن مرطوب نیاز باشد.
- ✓ به درمان های دارویی نحوه استفاده آنها و به میزان داروها توجه شود.
- ✓ واکسیناسیون و ختنه و سوراخ کردن گوش باهماهنگی پزشک انجام شود.
- ✓ نگه داشتن کودک ازتنش های مختلف تاحدامکان و تامین راحتی کودک
- ✓ به اهمیت پیشگیری و مراجعات بعدی توجه شود.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیمار پنومونی در نوزادان

❖ **همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :**

✓ **عوامل تشدید کننده و افزایش دهنده خطر :**

- ✓ قرار گرفتن در معرض سرمای شدید
- ✓ زندگی کردن در مکانهای آلوده که بهداشت رعایت نمی شود.
- ✓ بیماری هایی که باعث ضعیف شدن مقاومت بدن میشوند.
- ✓ ضعیف شدن دستگاه ایمنی بدن ناشی از بیماری ها یا داروها.

✓ **پیشگیری :**

- ✓ از تماس نوزادان با افراد مبتلا به بیماری های تنفسی خودداری شود.
- ✓ از قرار گرفتن نوزاد در هوای سرد جلوگیری شود

✓ **نکات مورد توجه مادران بعد از ترخیص نوزاد از بیمارستان :**

- ✓ آنتی بیوتیک و داروها سر ساعت و به موقع داده شود.
- ✓ در صورت داشتن تب از تب بر مثل قطره و شربت استامینوفن استفاده شود.
- ✓ در صورت داشتن سرفه سر نوزاد را بالاتر از تنه قرار دهید.
- ✓ قرار دهید تا سرفه جلوی نفس کشیدن نوزاد را نگیرد.
- ✓ نوزاد را به حالت نیمه نشسته قرار دهید .
- ✓ هنگام سرفه کردن مدام با دست به پشت نوزاد بزنید.
- ✓ اجتناب و دوری از دود سیگار و قلیان .
- ✓ تمیز کردن بینی نوزاد از ترشحات قبل از تغذیه.
- ✓ در صورت لزوم از بخور سرد استفاده شود.

✓ **در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه شود :**

- ✓ تب
- ✓ دردی که با دارو و گرم کردن نوزاد تسکین نیابد
- ✓ تیرگی یا کبودی ناخن های دست و پا و یا پوست
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ تنفس دشوار و سخت
- ✓ زیاد شدن سرفه و شیر نخوردن و ضعف و بیحالی

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با پنومونی

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

❖ رعایت بهداشت :

- ✓ پوشاندن صورت و بینی به هنگام عطسه و سرفه و دور انداختن سریع دستمال استفاده شده چون برخی میکروبها می توانندتا چندین ساعت خارج از بدن در دستمال هم زنده بمانند.
- ✓ شستن مرتب دستها برای پیشگیری از انتقال عفونت به دیگران
- ✓ اقدام به واکسیناسیون بر علیه آنفلوانزا و پنومونی به ویژه در مورد افراد پرخطر (آسمی ها، دیابتی‌ها، افراد مسن، مبتلایان به سرطان، کسانیکه پیوند عضو داشته اند، مبتلایان به آمفیزم)

✓ خود مراقبتی :

- ✓ استفاده از بخور گرم.
- ✓ ۲ تا ۳ باردر ساعت پشت سر هم ۲ بار نفس عمیق بکشید.
- ✓ سیگار کشیدن، مصرف الکل، تزریق مواد مخدر خطر ابتلا به پنومونی را افزایش می دهد.
- ✓ داشتن تغذیه سالم.
- ✓ تهویه مناسب محل کار و زندگی.
- ✓ شما می توانید برای تخفیف درد یا کنترل تب با نظر پزشک از استامینوفن و پروفن استفاده کنید.
- ✓ در صورتیکه حساسیت به آسپرین یا داروهای موسوم به دیکلوفناک، ناپروکسن، سلکسیب، مفنامیک اسید، ایندومتاسین دارید نباید از پروفن استفاده کنید.
- ✓ استفاده از ضد سرفه توصیه نمی شود، چون سرفه برای تخلیه ریه از خلط ضروری است.
- ✓ نوشیدن لیوانی شربت گرم حاوی عسل و لیمو می تواند بهتر باشد.
- ✓ مایعات فراوان بنوشید.
- ✓ دوره درمان با آنتی بیوتیک را کامل کنید.
- ✓ هوای اتاق مرطوب باشد.
- ✓ به اندازه کافی استراحت کنید.
- ✓ در وضعیت نیمه نشسته باشد.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با تب

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- ✓ راه دقیق و مطمئن سنجش درجه حرارت بدن استفاده از دماسنج است. برای این کار می توان از دماسنج های جیوه ای و دیجیتالی استفاده کرد درجه حرارت طبیعی کودک سالم ۳۶/۵ تا ۳۷/۷ میباشد و بالاتر از آن تب میباشد.

❖ راه های کنترل تب و مراقبت پس از ترخیص :

- ✓ پس از ترخیص توصیه های پزشک یا پرستار را به دقت اجرا کنید.
- ✓ اگر متوجه درجه حرارت بالای بدن کودک شدید، اگر لباس گرم به تن دارد یا محیط خانه بیش از حد گرم است، ابتدا لباس های اضافی را خارج کرده و محیط خانه رابه آرامی خنک تر کنید
- ✓ به کودک خود زیاد نوشیدنی بدهید، مایعات شفاف (آب، آبمیوه رقیق) به آنها بدهید. اگر شما شیر میدهید، بیشتر شیر بدهید و در بین مراتب شیردهی در صورت نیاز آب جوشیده سرد بدهید.
- ✓ اگر کودک شما بی اشتها است و غذا نمیخورد، نگران نباشید زمانیکه احساس بهتری کند اشتهایش برمیگردد.
- ✓ مایعات مهمترین چیزی است که به کودک کمک میکند و مانع کم آبی بدن میشود.
- ✓ آسودگی فرزند خود را با در آغوش کشیدن و اطمینان دادن فراهم کنید. کودک را تشویق به استراحت یا بازی آرام کنید.
- ✓ برای پایین آوردن تب می توان کودک را مرتباً با آب ولرم پاشویه کرد. برای پاشویه پارچه های تمیز و مرطوب را بر روی زیر بغل، پیشانی، کشاله ران و شکم کودک قرار دهیدولی از قرار دادن روی قفسه سینه کودک پرهیز کنید و هر ۳۰ ثانیه یکبار آنها را عوض کنید. این کار سبب پایین آمدن تب کودک می شود. نکته ای که در این خصوص وجود دارد این است که دستمال باید مرتباً عوض شود و دمای آب باید ولرم باشد.
- ✓ در حین پاشویه اگر کودک سردش شد یا لرز کرد، پاشویه را متوقف و سریعاً او را خشک کنید.
- ✓ پاشویه را تا زمانیکه درجه حرارت بدن کودک طبیعی شود، ادامه داده و پس از آن قطع کنید و او را خشک کرده، لباس بر تن او کنید . حرارت بدن را هر نیم ساعت کنترل کنید.
- ✓ در بین همه این مراحل به درجه حرارت به درجه حرارت کودک خود توجه کنید.
- ✓ فرزند خود را در حمام آب سرد یا در معرض جریان هوای خنک قرار ندهید.
- ✓ به کودک خود آسپیرین ندهید، زیرا عوارض زیادی برا کودک به همراه دارد.
- ✓ برای کاهش تب میتوان از داروهای تب بر مانند : استامینوفن و ایبوپروفن استفاده کرد؛ که رعایت دوز و زمان صحیح طبق دستور پزشک از مهمترین نکات در کنترل تب کودکان است (همزمان 2 داروی استامینوفن و ایبوپروفن را باهم ندهید)

❖ در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید :

- ✓ ۱۲ تا ۲۴ ساعت چیزی نخورده و نمی نوشد.
- ✓ استفراغ و اسهال بیش از حد دارد.
- ✓ کسل و ناخوش به نظر می رسد.
- ✓ در طی دو یا سه روز بهتر نشده است.
- ✓ زیر سه ماه است. (برای بررسی)
- ✓ در اثر تب، تشنج کرده است.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با تشنج

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- ✓ داروها طبق دستور ادامه داشته باشند، هرگز مصرف داروها بدون دستور پزشک قطع و یا کاهش داده نشوند.
- ✓ در صورت بروز حملات تشنجی، کودک از آسیب های احتمالی محفوظ نگه داشته شود.
- ✓ در حین تشنج هرگز سعی نکنید که حرکات کودک را محدود کرده و یا میان دندان ها با فشار جسمی قرار داده شود.
- ✓ در زمان تشنج، زبان شل شده و امکان بلع بزاق وجود دارد و احتمال آسپیره شدن ترشحات دهان زیاد است.
- ✓ برای کودکانی که سابقه تشنج دارند، تدابیر امنیتی در نظر گرفته شود، مانند بالا نگه داشتن نرده های تخت به هنگام خواب، پوشاندن نرده ها با پد نرم یا ممانعت از ورزش های رقابتی.
- ✓ نیاز به وجود مراقبت هنگام کار کردن با وسایل و تجهیزات خطرناک.
- ✓ استفاده از کلاه ایمنی به هنگام ورزش های گروهی و شنا کردن همراه با یک همراه.
- ✓ کودکانی که تحت درمان با فنی توئین و یا فنوباربیتال می باشند لازم است ویتامین D و اسیدفولیک کافی دریافت کنند، این داروها با جذب ویتامین های مذکور تداخل میکند.
- ✓ فنی توئین نباید با شیر مصرف شود.
- ✓ انجام تست های کبدی و کلیوی در کودکان تحت درمان به صورت دوره ای توصیه می شود.
- ✓ به پیدایش مشکلات رفتاری و یادگیری که از عوارض داروهای ضدتشنج می باشد، توجه شود.

❖ در صورت بروز موارد زیر به اورژانس یا پزشک مراجعه شود :

- ✓ بروز تشنج
- ✓ اسهال، استفراغ به علت تداخل با جذب داروهای ضد تشنج
- ✓ تب بالا و بروز بیماری های عفونی مثل عفونت گوش و عفونت گلو

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با سیستیک فیبروزیس

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

❖ رژیم غذایی :

✓ رژیم غذایی این بیماران باید پرانرژی، پرپروتئین و کم چربی باشد. این بیماران باید مکمل های ویتامینی (K,E,D,A) مصرف کنند. بیمار باید نمک زیادی مصرف کند و غذاهای پرنمک بخورد. مکمل های غذایی باید با وعده های غذایی آخر شب و وعده های غذا استفاده کند. روی و آنتی اکسیدان ها می توانند کمک کننده باشند. در استفاده از چربی ها سعی شود جهت تامین اسیدهای چرب ضروری از کلیه ی منابع مانند روغن کانولا، روغن سویا، روغن ذرت، روغن ماهی و .... استفاده شود.

❖ چند توصیه مهم برای بیماران مبتلا به فیبروز کیستیک :

✓ از محرک های دستگاه تنفسی مانند دود سیگار، آلودگی هوا، و افرادی که به بیماری های عفونی دستگاه تنفسی دارند اجتناب کنید.

✓ شیوه های تخلیه ترشحات تنفسی مانند سرفه کردن یا وضعیت های مناسب و ساکشن را یاد بگیرید و انجام دهید.

✓ از مصرف دارو های بدون نسخه و بدون مشورت پزشک اجتناب کنید.

✓ راه های تجویز اکسیژن را یاد بگیرید.

✓ قبل از شروع فعالیت های جسمی درمان های پیشگیرانه را انجام دهید.

✓ برای تقویت عضلات تنفسی والگوی تنفسی خوب می توانید از ورزش شنا استفاده کنید.

❖ در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید :

✓ افزایش تعداد دفعات مدفوع، مدفوع حجیم با بوی بد

✓ تغییر رنگ خلط (غلیظ یا دارای خون)

✓ کاهش تحمل فعالیت

✓ کم اشتهایی

✓ خستگی

✓ کاهش وزن

✓ تب

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با عفونت ادراری

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

❖ علائم :

- ✓ در کودکان : درد شکم، تب، تکرر ادرار، سوزش ادرار، احساس فوریت ادرار، شب ادراری
- ✓ در نوزادان : تب یا کاهش دمای بدن، سوزش ادرار که با گریه در هنگام ادرار کردن مشخص می شود، تغییر در بو و رنگ ادرار، اختلال در وزن گیری، بی اشتهایی

❖ توصیه بعد ترخیص :

- ✓ تعویض به موقع پوشک
- ✓ استفاده از لباس زیرهای نخی و گشاد و تعویض مکرر آنها
- ✓ عدم نشستن در وان و لگن
- ✓ ختنه و استفاده از آنتی بیوتیک مناسب هنگام خواب
- ✓ شستشوی دستگاه تناسلی از جلو به عقب
- ✓ ادامه مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک
- ✓ رژیم غذایی طبیعی(نیاز به مکمل های مواد معدنی و ویتامین ها نیست)
- ✓ مصرف مایعات به میزان کافی

❖ در این شرایط به پزشک مراجعه کنید :

- ✓ افزایش درجه حرارت تا ۳۸.۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر در طی درمان
- ✓ اگر دچار علائم شدید یا غیرقابل توجیه شد.
- ✓ داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشد.

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با فاویسم

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- ✓ بهتر است پس از گذشت ۴ ماه، آزمایش تشخیص فاویسم مجدداً از کودک گرفته شود.
- ✓ در صورت بروز علائم در یکی از افراد خانواده، دیگر افراد هم از نظر بروز بیماری مورد آزمایش قرار بگیرند.
- ✓ کارت اعلام هویت و بیماری کودک همیشه همراهش باشد تا در صورت بروز اتفاق و عدم حضور والدین، دیگر افراد از حساسیت باقلایی وی اطلاع پیدا کنند تا بتوانند اقدام به کمک کنند.
- ✓ در اتاق با محل زندگی افراد فاویسمی نباید از اسپری های حشره کش استفاده شود.
- ✓ فرد فاویسمی نمی تواند و نباید خون اهدا کند.
- ✓ از مصرف داروهایی چون : آسپیرین، ویتامین ث، دیفن هیدرامین، آ اس آ و استفاده موضعی حنا خودداری شود.
- ✓ برای تسکین درد یا تب، از پاشویه و یا استامینوفن استفاده شود. (به هیچ عنوان از آسپیرین استفاده نشود.)
- ✓ اگر مادرشیرده هستید که کودک باقلایی دارید، هرگز تا پایان شیردهی، خانواده نخود و باقلا و آسپیرین را استفاده نکنید.
- ✓ از مصرف غذاهای جدید و ناشناخته، فاوا، کره بادام زمینی و بعضی از گیاهان چینی و کنسرو ها پرهیز شود.
- ✓ برای جلوگیری از مشکلات کلیوی، آب ومایعات فراوان در طول روز استفاده شود.
- ✓ در موارد شدید بیماری، حتی حس کردن بوی باقلا، برخورد باقلا با پوست فرد و حتی عبور از مزرعه باقلا و نخود هم باعث بروز علائم می شود.
- ✓ توجه کنید که در خمیردندان، آب نبات، خوشبو کننده دهان، دهان شویه و برخی قطره های بینی مصرفی فرد فاویسمی (منتول) که ماده طعم دهنده میباشد، نباید وجود داشته باشد.
- ✓ کودک از اکسیدان دور نگه داشته شود.
- ✓ در این افراد داروهای ضد مالاریا، سولفونامیدها و کلرآمفنیکل ممنوعیت مصرف دارد.
- ✓ از تماس کودک با مواد شیمیایی حاوی بنزین، تولوئن و خانواده آن، جلوگیری نمایید.
- ✓ از رنگ های خوراکی مصنوعی، نوشابه های الکلی و مواد غذایی حاوی سولفیت استفاده نشود.
- ✓ بعضی اوقات، بیمار نیاز به اکسیژن دارد پس بهتر است در صورت توانایی، دستگاه اکسیژن در دسترس باشد.

❖ با مشاهده علایم زیر به پزشک مراجعه شود :

- ✓ رنگ پریدگی شدید و بیحالی
- ✓ تب و استفراغ
- ✓ تغییر رنگ ادرار کودک (ادرار به رنگ چای)

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با کلستومی

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- ✓ زمان مشخصی برای غذا خورد خوابیدن شستشوی کلستومی داشته باشد چنین وضعی به منظم شدن زمان خروج مدفوع از کلستومی کمک خواهدکرد.
- ✓ کیسه را هیچ گاه بافشار خارج نکنید بلکه اول پوست اطراف کیسه را مرطوب نموده سپس به آرامی آن راجدا نمایید. پوست اطراف کیسه را ماساژ ندهید چون سبب آزردگی پوست می شود آن را با آب ولرم شسته و سپس با پنبه خشک نمایید.
- ✓ پوست اطراف کلستومی (سوراخ روده که روی شکم ایجاد شده است را به طور مرتب یک ساعت پس از صرف غذا با آبی که حرارت آن مطابق حرارت بدن یا کمی کمتر است با صابون شستشو دهید و در هوای آزاد وآفتاب قرار داده شود اینکار بوی بد را مرتفع میسازد.
- ✓ زمانی که یک سوم یا نصف کیسه پر شد باید تخلیه کرد تا حجم آن باعث کنده شدن کیسه نشود.
- ✓ موقع چسباندن کیسه رطوبت اضافی اطراف استوما را خشک نموده و سپس کیسه کلستومی را چسبانیده و به مدت ۳۳ ثانیه محکم آن را به پوست بچسبانید.
- ✓ همیشه یک کیسه اضافی به همراه داشته باشید تا درصورت نیاز از آن استفاده کنید.
- ✓ مایعات زیاد مصرف کنید و غذا ها را بطور کامل بجوشانید.
- ✓ غذاهای غنی از فیبر مثل میوه سبزی محلول در آب مثل سبوس گندم و نان سبوس دار از رژیم غذایی حذف شود.
- ✓ از خوردن غذاهای مثل گل کلم، آجیل، ذرت، حبوبات، کلم شور و ترش که تولید گاز میکند و همچنین مصرف نوشابه های گازدار و جویدن آدامس و بلع هوا به واسطه تند غذا خوردن پرهیز شود.
- ✓ توجه داشته باشید که کلم، پیاز و ماهی بوی بد تولید کرده و ماست، دوغ و جعفری و اسفناج خوش بو کننده گوارش است.
- ✓ در صورت نیاز و تمایل به مصرف حبوبات بهتر است حبوبات خام را به مدت ۲۴ ساعت در آب سرد خیس کنید سپس طبخ نمود تا نفخ ایجاد نکند.
- ✓ در صورت یبوست از آب گلابی و آب انگور (میوه جات حاوی فیبر مثل پرتقال) استفاده کنید.
- ✓ مصرف غذاهای پر ادویه و سرخ شده، قهوه، غذاهای محتوی شکر زیاد، خانواده کلم، آب آلو، شیرین بیان باعث اسهال می شود باید از مصرف آنها خودداری کرد.
- ✓ توصیه می شود موادی مثل موز، کره بادام زمینی، سیب زمینی، سس سیب، ماکارانی، برنج پخته، ماست، جو دو سر و یا سبوس آن و پنیر مصرف شود.

❖ در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک و یا بیمارستان مراجعه کنید

- ✓ کاهش وزن به میزان ۱ تا ۳ کیلو در هفته
- ✓ حساسیت در اطراف استوما مانند سوزش، خارش، التهاب، جوش، تاول
- ✓ نشانه های عفونت در اطراف استوما مانند ترشح چرکی، قرمزی، تورم، کبودی و بوی بد کلستومی

واحد آموزش سلامت

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با هموفیلی

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید.

- ✓ کارت هموفیلی خود را همیشه به همراه داشته باشید.
- ✓ پزشک و دندانپزشک خود را از بیماریتان آگاه کنید. به طور منظم جهت معاینه به مطب دندانپزشکی نمایید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان و کنترل خونریزی، سیگار نکشید و از شیرینی جات کمتر استفاده کنید.
- ✓ طریقه مصرف و نگهداری فاکتورهای انعقادی را بیاموزید.
- ✓ عوارض جانبی شایع ناشی از تزریق فاکتورها و فرآوردههای خونی و تدابیر لازم برای کنترل آنها را بدانید.
- ✓ واکسیناسیون علیه هپاتیت B را به موقع انجام دهید.
- ✓ جهت تقویت ماهیچه ها و برقرار نگهداشتن حرکات مفصل، اقدامات فیزیوتراپی و توانبخشی را انجام دهید.
- ✓ برای تقویت عضلات و محافظت و حمایت از مفاصل، ورزش های بی خطر مانند شنا، پیاده روی، گلف، ماهیگیری و دوچرخه سواری (با رعایت نکات ایمنی) را انجام دهید.
- ✓ ورزش هایی را که در آن امکان وارد شدن ضربه و برخورد بدنی زیاد است، نظیر ورزشهای رزمی، فوتبال، والیبال، کشتی، اسکی، کوهنوردی، بوکس و راگبی را انجام ندهید.
- ✓ همه مواد دفعی خود نظیر مدفوع، ادرار و استفراغ را ازنظر خون مخفی و آشکار کنترل کنید.
- ✓ میوه هایی مانند انار، آلبالو، زرشک و ... را به دلیل رقیق کردن خون کمتر استفاده کنید.
- ✓ به دلیل احتمال خونریزی داخلی، درد شکم، پهلوها یا مفاصل را فوراً گزارش نمائید.
- ✓ به کاهش فشار خون، افزایش ضربان قلب، رنگ پریدگی، پوست سرد و مرطوب، تغییر در پاسخ به محرک های محیطی و کاهش ادرار توجه کنید و فوراً به پزشک اطلاع دهید

❖ نکاتی برای پیشگیری از خونریزی :

- ✓ با مصرف غذاهای ملین از بروز یبوست پیشگیری نمایید. از زور زدن در هنگام پاک کردن ترشحات بینی، سرفه های محکم باید خودداری کنید.
- ✓ استفاده از مسواک نرم حداقل ۲ بار در روز از پوسیدگی دندان و خونریزی مکرر جلوگیری می کند. از نخ دندان به طور صحیح استفاده کنید.
- ✓ از تزریق عضلانی و خونگیری عمقی سیاهرگی و سرخرگی اجتناب کنید.
- ✓ برای اصلاح موهای زائد از تیغ استفاده نکنید و به جای استفاده از تیغ اصلاح، از ریش تراش برقی استفاده کنید.
- ✓ بعد از واکسیناسیون و بعد از تزریق دارو، استفاده از کیسه یخ در محل تزریق برای پیشگیری از خونریزی توصیه می شود.
- ✓ بعد از تزریق وریدی دارو به مدت ۵ دقیقه محل تزریق را فشار دهید.
- ✓ در صورت بروز سرفه های شدید، حتما در اسرع وقت نزد پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ جهت کاهش درد از مسکن هایی مثل استامینوفن می توانید استفاده کنید.
- ✓ برا ی پیشگیری از ضربه و ایجاد خونریزی، استفاده از کلاه ایمنی و لباس های تو پنبه ای نرم توصیه میشود
- ✓ بر ای اطفال از اسباب بازی های نوک تیز استفاده نکنید و برای اطفالی که روی زانو راه می روند از پدهای ابری استفاده کنید
- ✓ حتماً اولیاء و مربیان مدرسه ها و مهد کودک ها را از بیماری کودک خود مطلع نمایید.
- ✓ خواب شبانه، باعث کاهش درد و حفظ انرژی می شود .
- ✓ به محض مشاهده خونریزی از بینی، در حالت نیمه نشسته قرار گرفته و دو طرف بینی را به مدت ۵ دقیقه محکم فشار دهید، کمپرس سرد هم در قطع خونریزی موثر میباشد.