



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

آندوکاردیت

❖ رژیم غذایی

- ✓ از رژیم غذایی کم چرب، کم کلسترول و کم کربوهیدرات، کم سدیم و کم مایعات استفاده کنید.
- ✓ در اندوکاردیت عفونی: از رژیم پرپروتئین و پرویتامین استفاده کنید (ماهی، لبنیات، حبوبات، آب آناناس، گوجه فرنگی، مرکبات)

❖ فعالیت

- ✓ تا زمان بهبودی کامل در رختخواب استراحت کنید. زمانی که در رختخواب استراحت میک نید، پاهای خود را مرتب خم و راست کنید تا از تشکیل لخته در سیاهرگ های عمقی پا پیشگیری شود.
- ✓ پس از برطرف شدن مرحله حاد، فعالیت را به تدریج افزایش دهید تا به حد طبیعی برسد.
- ✓ از فعالیت های شدید خودداری کنید. در بین فعالیت ها استراحت داشته باشید.

❖ مراقبت

- ✓ درجه حرارت خود را کنترل کنید زیرا ممکن است بعد از هفته ها نیز تب وجود داشته باشد.
- ✓ هیچگاه الکل ننوشید و مواد مخدر تزریقی مصرف نکنید.
- ✓ قبل از حامله شدن، با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ در حین و بعد از اتمام کارهای تهاجمی مثل دندانپزشکی، زایمان، روش های تشخیصی دستگاه ادراری، گوارشی، زنان، جراحی های کوچک به پزشک جهت شروع آنتی بیوتیک اطلاع دهید. از جرم گیری دندانها خودداری کنید.

✓ همیشه دستبند یا گردن آویز مخصوص که نشان دهنده مشکل پزشکی شما باشد همراه داشته باشید.

❖ دارو

✓ در صورت تجویز آسپرین و داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی، دارو را پس از غذا مصرف کنید.

✓ در صورت مصرف کورتیکواستروئیدها، از قطع خودسرانه دارو خودداری کنید و دارو را با معده خالی مصرف نکنید.

✓ آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک در ساعت معین و یک دوره کامل مصرف نمایید.

✓ درکیف پول خودروی یک کارت فهرست آنتی بیوتیک های مورد نیاز برای مصرف پیش از کارهای دندانپزشکی و پزشکی رایاد داشت کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ پس از رهایی از آندوکاریت، مرتب زیر نظر پزشک باشید تا از عود بیماری پیشگیری شود.

✓ در صورت داشتن خستگی و ضعف، تب و لرز و تعریق زیاد خصوصاً در شب، کاهش وزن، دردهای مبهم، وجود صدای غیر طبیعی در قلب، تنگی نفس هنگام فعالیت و تورم پاها و شکم و نامنظم شدن ضربان قلب به پزشک مراجعه نمایید.

✓ در صورت داشتن علائمی از قبیل افزایش وزن بدون اینکه رژیم غذایی تغییر کرده باشد، وجود خون در ادرار، تنگی نفس یا درد قفسه سینه، ضعف یا فلج ناگهانی در عضلات صورت، تنه یا اندام ها به اورژانس مراجعه نمایید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of

Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

