

راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

مرکز آموزشی درمانی افشلی پور
دانشگاه علوم پزشکی کرمان



آنفلوآنزا

❖ تغذیه

- ✓ با توجه به وجود تب و بی اشتها، احتمال بروز یبوست وجود دارد بنابراین تا حد امکان از غذاهای پر فیبر مانند میوه ها و سبزیجات تازه و نان سبوس دار استفاده کنید .
- ✓ آب فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل، بیماری را بهبود می بخشد .
- ✓ مصرف غذاهای گرم و آبی مانند انواع سوپ می تواند در بهبود سریع تر بیماری کمک کننده باشد .
- ✓ میوه های تازه، عصاره تازه طبیعی سبزیجات بخورید .
- ✓ از مصرف غذاهای سرخ کرده و پرچرب خودداری کنید .

❖ فعالیت

- ✓ در محیط آرام و پاکیزه استراحت کنید .
- ✓ از بیرون رفتن در مدت بیماری خودداری کنید .
- ✓ در صورت تمیز بودن هوا، به آرامی قدم بزنید تا از لخته شدن خون جلوگیری شود .

❖ مراقبت

- ✓ مکرراً دستها را به مدت 2 تا 3 دقیقه به خصوص لای انگشتان دست و زیر ناخن ها را بشویند تا احتمال آلودگی دانه ها یا یی که بروی پوست شماسست کاهش یابد .

✓در برابر عطسه و یا سرفه از دستمال استفاده کنید و بلافاصله دستمال را درون سطل زباله بیندازید .
✓روزانه با آب ولرم حمام کنید. در حمام از صابون استفاده نکنید و در صورت لزوم تنها از صابونهای ملایم (مانند صابون بچه و یا صابون مخصوص پوستهای حساس) استفاده نمائید .

✓هوای محیط منزل را با استفاده از دستگاه تهویه تمیز کنید .
✓از بشقاب، قاشق، لیوان و ... مخصوص به خود استفاده کنید .
✓تا حد ممکن در دوره ی بیماری از حضور در جمع اجتناب کنید .

❖ دارو

✓پزشک ممکن است داروهای ضد ویروسی مانند اولستامیویر و زانامیویر را برای بیمار تجویز کند که در این داروها طول مدت بیماری را کاهش و از پیامدهای جدی پیشگیری می کنند .
✓عوارض جانبی این داروها ممکن است شامل تهوع و استفراغ باشد، در صورتی که این داروها را با غذا مصرف کنید، کمتر دچار این عوارض خواهید شد .

❖ درچه شرایطی به پزشك مراجعه نمایيد؟

بیشتر افرادی که به این بیماری مبتلا می شوند، می توانند در خانه خود را درمان کنند و نیازی به مراجعه به پزشک ندارند .

✓در صورتی که نشانه های بیماری را دارید، به پزشک مراجعه کنید
✓در صورت بروز موارد نشان دهنده ی عفونت و یا سایر موارد اورژانسی با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید.

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

