



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

آنمی آپلاستیک

♦ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، میوه های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز برگ پهن مانند اسفناج، کلم و یا غله های حاوی آهن غنی شده مصرف نمایید.
- ✓ مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش می دهد مانند آب پرتغال، توت فرنگی، کلم و یا سایر میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین C مصرف نمایید.
- ✓ از نوشیدن قهوه و چای همراه با وعده های غذایی به علت دشوار کردن فرآیند جذب آهن، خودداری کنید.
- ✓ از مصرف گوشت، ماهی و تخم مرغ خام خودداری کنید.
- ✓ پزشک و متخصص تغذیه می توانند درمورد روش های حفظ تغذیه سالم توصیه های لازم را داشته باشند.

♦ فعالیت

- ✓ در طول روز به میزان کافی استراحت کنید.
- ✓ شب ها به میزان کافی بخوابید.
- ✓ ورزشهای سبک درفضای باز مثل قدم زدن و دوچرخه سواری برای شما مفید می باشد.
- ✓ از فعالیت های فیزیکی سنگین که موجب آسیب به اندام های گردد، خودداری کنید.

♦ مراقبت

- ✓ از پزشكتان بخواهيد كه ليستي از داروهائي كه نبايد در اين دوران مصرف كنيد، را به شما بدهد.
- ✓ با پزشك خود در مورد ادامه درمان همكاري لازم را داشته باشيد و درمان خود را تكميل نماييد.
- ✓ از افرادي كه دچار بيماري هاي عفوني هستند دوري كنيد.
- ✓ از جاهاي شلوغ و پر ازدحام پرهيز نماييد.
- ✓ روزانه استحمام كنيد. زخم هاي بدنتان را تميز نگه داريد و بطور استريل پانسمان نماييد.
- ✓ از كساني كه به تازگي واكسينه شده اند دوري كنيد.
- ✓ بهداشت دهان و دندان را به دقت رعايت كنيد.
- ✓ از بروز صدمه و جراحت جلوگيري نماييد.
- ✓ از ماشين ريش تراش به جاي تيغ استفاده نماييد.
- ✓ از مسواك نرم استفاده نماييد.
- ✓ از انما و دماسنج مقعدي استفاده نكنيد.
- ✓ با ملايمت از بيني نفس بكشيد.
- ✓ با پزشك در مورد استفاده از نخ دندان مشورت كنيد.
- ✓ براي جلوگيري از يبوست ، از داروهائي ملين و نرم كننده استفاده كنيد.
- ✓ در صورت راه رفتن، حتماً از يك نفر كمك بگيريد.
- ✓ در صورت خونريزي، روي محل خونريزي به صورت مستقيم فشار وارد كنيد.
- ✓ در صورت خونريزي از بيني، در وضعيت كاملاً نشسته قرار بگيريد و در پشت گردن قطعات يخ گذاشته و بيني خود را فشار دهيد.
- ✓ در صورتي كه خونريزي بعد از 10 دقيقه متوقف نشد، به پزشك خود اطلاع دهيد.
- ✓ در كارها و امور روزمره از ديگران كمك بگيريد.
- ✓ داروهائي تجويز شده را دقيقاً طبق دستور پزشك مصرف كنيد.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در فواصل منظم و تعیین شده به پزشك مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم عفونت مانند تب در زمان ابتلا به این بیماری به پزشك مراجعه نمایید.
- ✓ اگر در طی درمان علائم جدید و غیر قابل توجیه مشاهده شد. حتماً به پزشك مراجعه کنید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم کم خونی در خود و یا بستگان به پزشك 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 پورکرمان. بهار 1403

034 31328143