



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

اختلال دو قطبی

♦ مراقبت هایی که بیمار بایستی انجام دهد

✓ مراقبتهای زمان مصرف لیتیوم عبارتند از:

• درمان با لیتیوم باید توسط روانپزشک شروع شود. تعیین مقدار دقیق لیتیوم در بدن لازم است. مقدار کم آن بی اثر و مقدار زیاد آن سمی است. بنابراین باید به طور مرتب در چند هفته اول آزمایش خون دهید تا مطمئن شوید که از مقدار مناسبی استفاده می کنید. با ثابت شدن مقدار دارو پزشک می تواند لیتیوم را همراه با آزمایش خون منظم برای شمایزکند .

• مقدار لیتیوم در خون به مقدار آب بدن و داروهای مصرفی همزمان بستگی دارد. اگر آب بدن کم شود مقدار لیتیوم در خون بالا رفته و احتمال بروز اثرات منفی آن و یا حتی اثرات سمی آن وجود دارد. بنابراین آب بسیار بنوشید - مخصوصا در مواقعی که هوا گرم است و یا فعالیت شما زیاد است.

• چای و قهوه کمتر مصرف کنید. چون آنها باعث افزایش ادرار می گردند.

• حداقل سه ماه یا بیشتر طول می کشد تا اثرات لیتیوم پدیدار شود. در این مدت با این که تغییر حالت روحی شما ادامه دارد باید به خوردن قرص های لیتیوم ادامه دهید.

• در صورت ایجاد اثرات جانبی دارو مانند تاری دید، ضعف شدن ماهیچه های بدن، اسهال، لرزش ضعیف دست ها، احساس بیمار بودن، استفراغ کردن، تلو تلو خوردن، لکنت زبان به پزشک مراجعه نمایید.

• استفاده طولانی از لیتیوم ممکن است به کلیه و غده تیروئید آسیب رساند. بهتر است هر چند ماه یک بار برای اطمینان از کارکرد صحیح آن ها آزمایش داد.

• از رژیم غذایی مناسب استفاده کنید.

• نوشیدن نوشیدنی های غیر شیرین بسیار مفید است.

۱۰ اگر باردار هستید، بهتر است برای آگاهی از قطع یا ادامه مصرف لیتیوم با روانپزشک خود مشورت کنید.

۱۰ اگر لیتیوم مصرف می کنید، نباید به نوزاد شیر بدهید.

✓ بطور کلی بهترین دارو به بیماری شما بستگی دارد. یک دارو ممکن است برای یک نفر مناسب باشد ولی در شخص دیگری اثر خوبی نداشته باشد.

اما برای اولین تجویز اصولاً دارویی تجویز می گردد که تاثیر بیشتری در دیگران نشان داده است.

✓ شما باید هر برنامه برای حاملگی را با روانپزشک خود در میان بگذارید. با هم فکری هم، شما می توانید برای کنترل حالات روحی خود در طول حاملگی و پس از تولد نوزاد برنامه ریزی کنید.

✓ در طول زمان حاملگی، تمام کسانی که با این موضوع در رابطه اند شامل: پزشک متخصص زنان-ماما-پزشک خانواده-روانپزشک و روانپرستار- باید باهم درارتباط باشند.

✓ حتی پس از بهبودی بهتر است همواره این قرص ها را با توجه به نظر روانپزشک همراه داشته باشید. اگر خیلی زود مصرف قرص ها را ترک کنید، احتمال عود افسردگی در شما زیاد است. اگر شما به یکباره مصرف را قطع کنید، ممکن است دچار علایم ترک شوید.

✓ برای رانندگی در مدت مصرف باید با پزشک خود مشورت نمایید.

✓ نشانه های تغییر حالت خود را یاد بگیرید تا بتوانید در موقع مناسب کمک بگیرید. با این کار شما می توانید از بروز کامل عارضه و یا بستری شدن در بیمارستان اجتناب کنید. نوشتن حالات روحی روزانه می تواند به شما در این کار کمک کند.

✓ تا می توانید در مورد بیماری تان و آنچه برای درمان آن مفید است اطلاعات کسب کنید.

✓ از شرایط تنش زا بپرهیزید. پرهیز کامل از تنش غیر ممکن است بنابراین بهتر است یاد بگیرید چگونه این شرایط را کنترل کنید. شما می توانید از سی دی یا دی دی های آموزشی و یا گروه های تمدد اعصاب و یا پیشنهاد های روانشناسان به استرس خود غلبه کنید.

✓ افسردگی یا شیدایی میتواند اثرات نامطلوبی بر دوستان و خانواده داشته باشد. شما ممکن است مجبور به بازسازی روابط تان بعد از یک دوره افسردگی یا شیدایی بشوید.

✓ داشتن حداقل یک نفر که بتوانید به او اعتماد کنید بسیار مفید است. دوستان و خانواده نیاز دارند بدانند که چه اتفاقی برای شما می افتد و آن ها چه کاری می توانند برای شما انجام دهند.

✓ با پزشکان و مشاوران خود صادق باشید. پزشک خود را در جریان کامل وضعیت و حالات خود قرار داده و اطلاعات لازم در مورد روش درمانی خود را از وی بخواهید.

✓ ممکن است شما بخواهید قبل از اینکه دکتر دستور قطع دارو بدهد ، از ادامه مصرف خودداری کنید. متأسفانه اینکار اغلب به بازگشت دوره های بیماری منجر می شود.

✓ جهت جلوگیری از بی خوابی اقدامات زیر را انجام دهید:

• فعالیت جسمانی کافی در طول روز و در صورت امکان ورزش مرتب مثلاً دست کم سه روز در هفته و هر بار حداقل ۲۰ دقیقه داشته باشید.

• از خواب روزانه پرهیزید.

• شب ها قهوه نخورید.

• مکان خوابیدن خود را تغییر ندهید.

• هر صبح در ساعت مشخصی بیدار شوید فارغ از آن که شب در چه ساعتی به خواب رفته اید.

• پیش از خوابیدن تلویزیون تماشا نکنید و غذای سنگین نخورید.

• به جز برای خوابیدن مدتی طولانی را در بستر نگذارید.

• اگر به خواب نمی روید تقلای زیادی نکنید؛ مکان خواب را ترک کنید و چند دقیقه به فعالیتی مشغول شوید.

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 افصلی پور کرمان. بهار ۱۴۰۳

034 31328143