

راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری



اسهال خونی

❖ رژیم غذایی

✓ در مرحله حاد ممکن است با دستور پزشک برای چند ساعت خوردن و نوشیدن را قطع کنید تا معده در حالت استراحت قرارگیرد.

✓ پس از فروکش کردن علائم، ابتدا مایعات صاف شده محدود و اگر تا 12 ساعت با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم و سریع الهضم مثل غلات، برنج، موز، جوجه یا سیب زمینی پخته شده و ماست بخورید.

✓ جهت جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان میل کنید.

❖ فعالیت

✓ در مرحله حاد، باید در تخت استراحت کنید .

✓ کم آبی میتواند باعث ضعف و خستگی در شما گردد، لذا برای کاهش اتلاف انرژی زمان استراحت بیشتری داشته باشید .

✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

❖ مراقبت

✓ مرتب دستان خود را بشویید به خصوص پس از توالیت رفتن و قبل از غذا خوردن.

✓ در هنگام تهوع نفس عمیق و آهسته بکشید و به آرامی تغییر وضعیت دهید.

- ✓ پس از هر بار استفراغ بهداشت دهان خود را رعایت کنید.
- ✓ مدفوع را از نظر خون بررسی کنید و در صورت مشکل به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ ممکن است آزمایشات خون و مدفوع برای شما انجام و در صورت نیاز تکرار شوند.
- ✓ پس از هر بار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید و از پماد محافظت کننده طبق تجویز پزشک استفاده کنید.

❖ دارو

- ✓ ممکن است مایع درمانی (سرم) و در صورت نیاز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک معالج تجویز شود .
- ✓ داروها طبق دستور پزشک توسط پرستار در فواصل و ساعات معین تجویز می شود.

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 1403

034 31328143

