

راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

مرکز آموزشی درمانی افضلی پور
دانشگاه علوم پزشکی کرمان



بروسلوز

❖ رژیم غذایی

✓میزان پروتئین دریافتی باید بالا باشد، تا تخریب پروتئین بدن جبران شود و همچنین وزن بدن در حد مطلوب حفظ گردد. در چنین مواقعی می توانید از یک کارشناس تغذیه کمک بگیرید .

✓شیر پاستوریزه، عالیتترین نمونه از مایعات است که، انرژی، پروتئین، بعضی ویتامینها و برخی مواد معدنی مانند پتاسیم و کلسیم را تأمین میکند. پس زیاد آن را مصرف کنید .

✓مایعات باید به مقدار زیاد به بیمار داده شود، چرا که مقدار زیادی از آب بدن به صورت عرق دفع میگردد. بنا بر این مصرف 2/5 تا 3 لیتر مایعات در روز توصیه می شود. وقتی اسهال و استفراغ بطور مداوم دیده شود، ترزیک وریدی مایعات لازم میگردد .

✓مصرف خامه ی تازه و کره نباتی انرژی دریافتی را افزایش می دهند، ولی غذاهای سرخ شده در روغن و انواع شیرینی های خامه ای در افراد مبتلا به این بیماری (چون ممکن است این مواد دیرهضم باشند) توصیه نمی شود .

✓درهنگام تب به علت تعریق زیاد ممکن است، مقادیر زیادی سدیم و پتاسیم از بدن دفع گردد.بنابراین لازم است به غذاهایی مانند سوپ کمی نمک اضافه شود .بهترین منابع غذایی پتاسیم در این حالت شیر و آب میوه است .

✓کمبود ویتامین ث (C) موجب تضعیف توانایی بدن در تولید عوامل موثر برای عکس العملهای سیستم دفاعی بدن میگردد. ویتامین ث (C) در مرکبات و سبزیجات مانند پرتقال، نارنگی، کیوی و... وجود دارد .

✓سعی کنید از گروه های مختلف مواد غذایی استفاده نمایید .

✓ برای افزایش انرژی دریافتی میتوان به افزودن کره به سوپ، شکر به آب میوه و سایر نوشیدنی ها و برای افزایش دریافت پروتئین میتوان به مصرف پودرهای غنی از پروتئین یا مخلوط شیر و تخم مرغ (پودر شیر بدون چربی + تخم مرغ) اشاره کرد .

✓ از آن جایی که اشتهای این بیماران کم است انتخاب مواد غذایی اهمیت خاصی پیدا می کند. رنگ، بو، طعم و ظاهر خوشایند غذا عوامل موثری در تشویق بیماران به خوردن است. قرار دادن انواع مواد غذایی در مقادیر کم در یک سینی مانند یک لیوان شیر و تخم مرغ به همراه یک برش نان برشته و کره و بستنی یا آبلیمو اشتهای بیمار را تحریک میکند .

✓ در صورتی که بیمار انواع سبزیهای بزرگ سبز و زرد، گوشت و سایر مواد را تحمل میکند، باید در وعده های غذایی این مواد گنجانده شوند .

✓ مواد غذایی در حجم کم و وعده های غذایی بسیار داده شود .

♦ فعالیت

✓ تا زمان برطرف شدن تب و سایر علائم، در رختخواب استراحت نمایید. پس از آن تدریجاً فعالیت های عادی خود را از سر گیرید .

♦ مراقبت

✓ عموماً لازم نیست که بیمار از دیگران جدا شود .

✓ تمامی اعضای خانواده که ممکن است از همان محصول لبنی آلوده مصرف کرده باشند، باید تحت معاینه و آزمایش قرار گیرند .

✓ به منظور تسکین سردرد، کمردرد و دردهای عومیناشی از بروسلوز، مصرف داروهای مسکن، بلامانع است .

✓ تجویز ملین در موارد وجود یبوست شدید و داروهای آرامبخش ، در موارد بیخوابی و بی قراری و امثال آن منع نشده است .

♦ زمان مراجعه بعدی

✓ جهت پی گیری درمان و در زمان مشخص شده به پزشک مراجعه نمایید .

✓ اگر تب یا سایر علائم مجدداً پس از درمان عود کنند .

✓ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم تب مالت را دارید .

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

034 31328143

