

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

ترومبوسیتوپنی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ مصرف غذاهای زیر که حاوی مقادیر زیادی اسیدفولیک می باشند را افزایش دهید:
- ✓ سبزیجات از جمله اسفناج، بروکلی و کاهو، کلم پیچ پخته شده، قارچ.
- ✓ لوبیا، نخود فرنگی و عدس بادام کوهی، جو دوسر، لوبیا چیتی و جوانه گندم.
- ✓ میوه هایی همچون لیمو، موز، طالبی، هندوانه، پرتقال، کیوی و انبه.
- ✓ زرده تخم مرغ، شیر، دانه های آفتابگردان و حبوبات.
- ✓ مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین ب12 مانند گوشت سفید و قرمز، تخم پرندگان، شیر، پنیر، ماست، دل و جگرگوساله، گاو، مرغ، قلو، مغز.
- ✓ خوب غذا بخورید. در رژیم غذایی خود سبزیجات تازه، گوشت، و سایر پروتئین های حیوانی را بگنجانید.
- ✓ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.
- ✓ مصرف شیر را افزایش دهید.
- ✓ با مصرف سبزیجات می توانید از یبوست جلوگیری کنید.

❖ فعالیت

- ✓ چند روز اول بیماری استراحت نمایید و از انجام ورزش خودداری کنید.
- ✓ در صورت اجازه پزشک می توانید ابتدا ورزش های سبک انجام دهید.
- ✓ از انجام ورزش های سنگین و ورزش های که موجب آسیب به بدن و خونریزی می گردد، اجتناب نمایید.

❖ مراقبت

- ✓ در هنگام کار با وسایل تیز و برنده مواظب باشید تا بریدگی ایجاد نکنید.
- ✓ طبق دستور پزشک هر چند وقت یک بار آزمایش خون انجام دهید.
- ✓ از مسواک نرم استفاده نمایید.
- ✓ بهداشت دهان و دندان خود را رعایت نمایید.
- ✓ از زور زدن و فین کردن خودداری کنید.
- ✓ در معرض گرمای زیاد قرار نگیرید.
- ✓ در زمان خارج کردن برانول از داخل رگ محل خروج را تا چند دقیقه فشار دهید تا خونریزی نکند.
- ✓ از مصرف خودسرانه آسپرین و سایر داروهای ضد انعقادی بدون تجویز پزشک خودداری نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر علائم در طی درمان بدتر شوند.
- ✓ اگر به صورت بسیار شدید شروع به از دست دادن خون کردید.
- ✓ اگر علائم جدید یا غیرقابل توجه ایجاد شود.
- ✓ داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند. به ویژه کورتیکواستروئیدها عوارض جانبی و واکنش های زبان بار بسیاری دارند که مستلزم پیگیری هستند.

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

