

راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری



هیپاتیت B

❖ تغذیه

- ✓ غذا را در وعده های کوچک و فواصل کمتر مصرف کنید.
- ✓ هنگام غذا خوردن سر تخت بالا باشد.
- ✓ آب زیاد بنوشید. سعی کنید هر ساعت مقداری آب بخورید.
- ✓ در مرحله حاد رژیم سرشار از کربوهیدرات و پروتئین متناسب با کارکرد کبد شما و کم چرب در بیمارستان تهیه می شود.
- ✓ در مرحله بهبودی رژیم پرکالری، پرپروتئین و چربی متعادل و ویتامین ها و املاح خواهید داشت.

❖ فعالیت

- ✓ در دوره حاد تا فروکش کردن علائم حاد در بستر استراحت کنید.
- ✓ فعالیت ها تا زمانی که کبد بزرگ است و زردی برطرف نشده است و سطح زردی و آنزیم های کبدی بالاست باید محدود شود و سپس به تدریج فعالیت خود را آغاز کنید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت تجویز دارو توسط پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار دستورات دارویی اجرایی شود.
- ✓ در صورتی که به دفعات استفراغ داشته باشید و نتوانید مایعات بدن را با افزایش مصرف آب، آبمیوه و نوشیدنی ها جبران نمایید، دریافت مایعات و دارو باید به صورت وریدی انجام شود.
- ✓ از دستکاری سرم و رابط ها اجتناب کنید.

✓بهداشت فردی در بیمارستان و نکات آموزشی در مورد دفع مواد زاید مصرفی را رعایت کنید.

✓همیشه دست های خود را پس از توالت و قبل از غذا خوردن بشویید.

✓برای کاهش تهوع از تکه های یخ استفاده کنید.

✓اگر بی اشتها بی و استفراغ ادامه یافت، تغذیه روده ای ممکن است لازم باشد.

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