

راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

مرکز آموزشی درمانی افضلی پور

دانشگاه علوم پزشکی کرمان



هپاتیت A

❖ تغذیه

✓ درد دوره حاد رژیم کم پروتئین تهیه می شود. و پس از آن از رژیم غذایی پرپروتئین (گوشت، حبوبات، لبنیات و...) پرکالری (غلات، سیب زمینی و...) با چربی متعادل برای شما تهیه می شود.

✓ به میزان کافی مایعات استفاده کنید.

✓ وعده های غذای را در حجم کم و دفعات زیاد استفاده کنید.

❖ فعالیت

✓ درد دوره حاد در بستر استراحت کنید و پس از احساس سلامتی و بررسی نتایج آزمایشات با نظر پزشک به تدریج فعالیت خود را آغاز کنید.

✓ در صورت خروج از تخت و داشتن سرگیجه به پرستار اطلاع داده و با کمک تیم مراقبتی از تخت خارج شوید.

❖ مراقبت

✓ در صورت تجویز دارو توسط پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار دستورات دارویی اجرایی شود.

✓ اگر به دفعات استفراغ داشته باشید و نتوانید مایعات بدن را با افزایش مصرف آب، آبمیوه و نوشیدنی هاجبران 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 زائد مصرفی را رعایت کنید.

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

✓در صورت داشتن سرگیجه،تهوع و بی اشتهاپی به پرستار اطلاع دهید.

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 افضل۱ پور کرمان. بهار 1403

034 31328143

