

راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص



هیپاتیت A

❖ رژیم غذایی

✓ تغذیه پر کالری و کم چربی و مقدار متوسط پروتئین داشته باشید و از مصرف غذاهای چرب و سنگین که موجب تهوع می شوند پرهیز کنید.

✓ حتماً صبحانه میل شود و غذا به مقدار کم و به دفعات مکرر مصرف کنید.

✓ در صورت تهوع می توان از آب نبات یا آب میوه و اگر تهوع شدید است قبل از غذا از داروهای ضد تهوع که برای کبد خطر نداشته باشد طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.

✓ از خوردن غذاهایی از قبیل: سالادهای پرچرب، مایونز، زرده تخم مرغ، پوست مرغ، گوشت های چرب شامل گوشت گوساله یا گوسفند چرب، ماهی چرب، انواع کیک و شیرینی و کرم ها و دسر و غذاهای کنسرو شده و نیمه آماده و فرایند شده (سوسیس، کالباس و...) پرهیز شود.

✓ از آن جایی که کافئین باعث تحریک کبد می شود. مصرف قهوه، کولاها، شکلات و برخی چای ها باید محدود شود.

✓ از مصرف الکل اجتناب کنید. چرا که الکل تحریک سلولهای کبدی را افزایش می دهد.

✓ برای کنترل احتباس مایعات در بدن بهتر است دریافت نمک را کاهش دهید.

✓ با بی اشتها مبارزه کنید: ممکن است دچار بی اشتها می شوید و در نتیجه مدت بسیار کوتاهی بخش اعظمی از وزن شما کاهش پیدا می کند. از غذاهایی که می توانند اشتها را تحریک کنند، باید به خوراکی هایی همچون سوپ رقیق و کم چرب، بیسکویت، کراکر، بستنی، ماست کم چرب و شیر اشاره کرد.

✓ از غذاهایی که کربوهیدرات های مفید را در خود دارند، می توان به عسل، خرما، کشمش و توت خشک اشاره کرد. چربی های اشباع نشده: روغن زیتون، روغن کانولا و روغن دانه انگور از بهترینهاست. از میوهها

غافل نشوید: ویتامین‌هایی که به نوعی کبد در ساخت آنها دخیل است، در طی این بیماری کاهش می‌یابند و بدن با کمبود آنها و عوارض ناشی از آن مواجه می‌شود. ویتامین‌های B، C، K از جمله این ویتامین‌ها محسوب می‌شوند. روزانه حداقل 2 واحد میوه یا آب میوه طبیعی و 2 واحد سبزی تازه در رژیم غذایی داشته باشید.

✓ در میان لبنیات، مصرف ماست همراه با میوه (البته بدون افزودن شکر) انتخاب بهتری است.

✓ مصرف آب لیمو ترش همراه با آب در ساعات صبح، 30 دقیقه قبل از صرف غذا و یک قاشق چای خوری زیتون خالص به تحریک تولید صفرا کمک می‌کند.

❖ فعالیت

✓ استراحت در بستر، بدون توجه به درمان‌های دیگر و تا زمان فروکش کردن نشانه‌های هپاتیت توصیه می‌شود.

✓ فعالیت‌ها تا زمانی که بزرگی کبد و سطح بیلروبین سرم بالا رفته و آنزیم‌های کبدی ناپدید شوند، محدود می‌شود. سپس تدریجاً فعالیت افزوده می‌شود. و محدودیت حمل اجسام سنگین و ورزش‌های سخت و سنگین دارید.

❖ مراقبت

✓ از وسایل حمام مشترک و دیگر وسایل مشترک با افراد خانواده خودداری کنید. بنابراین لباس‌ها و حوله حمام، ظروف غذا و نوشیدنی‌ها باید برچسب بزنید.

✓ مسواک، ناخن‌گیر، وسیله اصلاح، ترمومتر و وسایل آرایش بایستی کاملاً اختصاصی باشند. از اهدای خون شدیداً اجتناب کنید.

✓ بعد از حمام و دستشویی و هرگونه تماس با مایعات بدن (خون، مخاط، منی) دست‌ها باید کاملاً شسته شود.

✓ فرد مبتلا نباید غذایی برای اعضای خانواده آماده کند، همچنین فرد مبتلا نباید در کار نقل و انتقال غذا شرکت کند (ممنوعیت کار در رستوران‌ها، اغذیه‌فروشی‌ها)

✓ میوه و سبزی را همیشه به خوبی ضدعفونی و بشویید.

✓ از تماس‌های جنسی و تماس‌های نزدیک شخصی مثل در آغوش گرفتن و بوسیدن مطلقاً خودداری کنید.

✓ همیشه دست های خود را پس از توالت و قبل از پخت غذا یا قبل از غذا خوردن بشوید.
✓ با توجه به اینکه میزان کلر و فلوراید و املاح معدنی موجود در آب لوله کشی ممکن است بالا باشد توصیه می شود از آب فیلتر شده استفاده کنید.
✓ از مصرف سیگار خودداری شود.

❖ دارو

✓ از تجویز داروهایی که عوارض ناخواسته ، مثل کلستاز (Cholestasis) ایجاد کرده و یا داروهایی که در کبد متابولیزه می شوند، خودداری شود.
✓ هپاتیت آ خود بخود بهبود یافته و نیازی به درمان دارویی ندارد. اما اگر دچار عوارض هپاتیت شدید می توانید به یکی از متخصصین زیر مراجعه کنید: پزشک عمومی، متخصص داخلی، متخصص عفونی، متخصص گوارش و کبد.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ جهت تکمیل دوره درمان و انجام تست های کبدی در زمان مقرر شده با پزشک ملاقات داشته باشید.
✓ در صورت داشتن تهوع و استفراغ کنترل نشده و تب بالا و کاهش اشتها و کاهش وزن شدید.

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

Liver

Hepatitis Virus