

راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص



هیپاتیت B

❖ رژیم غذایی

✓ اگرچه رژیم پر پروتئین و پرکالری ممکن است سودمند باشد ولی پیشنهاد می شود به زور غذا نخورید و به دقت تعادل مصرف مایعات را کنترل کنید.

✓ اگر دچار یبوست می باشید ورزش و مایعات فراوان مصرف کنید و محیطی آرام و مطبوع در حین غذا خوردن فراهم کنید.

✓ از نوشیدن الکل در طی دوره حاد بیماری و حداقل 6 ماه بعد از بهبودی خودداری کنید و جهت ترک کامل با مشاور ملاقات داشته باشید.

✓ مصرف سبزیجات، میوه های تازه و فیبرهای غذایی را فراموش نکنید. از گوشت قرمز، قند ساده و غذاهای سرخ شده کمتر استفاده کنید.

✓ از نوشیدن زیاد از حد قهوه و چای پررنگ اجتناب کنید.

✓ آب زیاد بنوشید. سعی کنید هر ساعت مقداری آب بخورید. آب هویج و آب چغندر بیشتر مصرف کنید. روغن مایع مصرف کنید و از کره، مارگارین، روغن جامد و دنبه اجتناب کنید.

✓ ویتامین K برای جلوگیری از سیروز کبدی مفید است، البته نه به صورت مکمل. مصرف عسل به دلیل دارا بودن مقدار زیادی پتاسیم و برخی از ویتامین ها برای مبتلایان به بیماری سیروز کبدی مفید است. غذاهایی مثل موز، آلو، بادام و انواع سبزیجات از منابع پر پتاسیم می باشند.

✓ از مصرف زیاد ویتامین A پرهیز کنید، بهتر است که از منابع حاوی پیش ساز ویتامین A یعنی بتا کاروتن، مانند هویج، زردآلو، طالبی و... استفاده کنید.

✓ هرگز مرغ، ماهی یا گوشت خام یا نیم پز نخورید زیرا خطر شدید عفونت با باکتریها، پارازیت ها و... را به همراه دارد. لیمو یکی از بهترین دوستان کبد است. بیشتر لیمو بخورید.

❖ فعالیت

✓ استراحت در بستر، بدون توجه به درمان های دیگر و تا زمان فروکش کردن نشانه های هپاتیت توصیه می شود.

✓ فعالیت ها تا زمانی که بزرگی کبد و سطح بیلیروبین سرم بالا رفته و آنزیم های کبدی ناپدید شوند، محدود می شود. سپس تدریجاً فعالیت افزوده می شود. محدودیت حمل اجسام سنگین و ورزش های سخت و سنگین دارید.

✓ نباید از فعالیت ها و شرکت در محل های اجتماعی شامل کار، مدرسه، بازی و... خارج شوید یا کنار گذاشته شوید.

❖ مراقبت

✓ این بیماری مسری است. رعایت بهداشت عامل کنترل عفونت است.

✓ انتقال ویروس از طریق تماس خون آلوده با چشم، دهان، پوست زخمی یا آسیب دیده افراد سالم، از مادر به جنین، خالکوبی و حجامت با وسایل آلوده، تماس جنسی، تیغ، مسواک، وسایل غیراستریل پزشکی و دندانپزشکی انجام می شود.

✓ بیماری از طریق :عطسه، سرفه، در آغوش کشیدن، آب، غذا و تماس های معمول روزانه و انتقال ویروس از طریق دست دادن، بوسیدن، استخر منتقل نمی شود.

✓ ویروس هپاتیت B از راه خون و فرآورده های خونی و دیگر ترشحات بدن منتقل می شود، بنابراین فرد مبتلا به هپاتیت B احتیاجی به ایزوله شدن ندارد و فقط باید از تماس نزدیک با خون و بقیه ترشحات او پرهیز کرد.

✓ موارد مربوط به تصحیح عادات زندگی شامل ترک اعتیاد و مصرف الکل و قطع سیگار می باشد.

✓ خودداری از اهداء خون و اعضاء و پرهیز از استفاده مشترک وسایل شخصی و تزریقات و عدم مصرف دارو اعم از شیمیایی یا گیاهی بدون نظر پزشک معالج

✓ به افراد ارائه دهنده خدمات پزشکی و دندانپزشکی در مورد آلودگی خود آگاهی دهید.

✓ رفتار جنسی مطمئن داشته باشید و از کاندوم استفاده کنید.

✓ ترغیب و آموزش خانواده برای چک آپ و دریافت آموزش ها و خدمات پیشگیری مرتبط با بیماری داشته باشید.

✓ پوشاندن زخم ها و جراحات و قرار دادن دستمال یا البسه آلوده به خون در کیسه پلاستیک قبل از دور انداختن ضروری است.

✓ در صورتی که لباس یا هر شیئی دیگری به خون فرد آلوده آغشته شود، در ابتدا باید خون با آب سرد در حالی که دستکش به دست است کاملاً شسته شود. چون ویروس در خون خشک شده هم تا مدتی باقی میماند. سپس با دو روش میتوان وسیله را ضد عفونی کرد: ۱- استفاده از مواد ضد عفونی کننده مانند مایعات سفید کننده و مواد کلر دار برای مدت ۲۰ دقیقه ۲- جوشاندن برای مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

✓ با انجام واکسیناسیون برای همسر فرد مبتلا به هپاتیت بهیچ خطری از نظر ازدواج وجود ندارد و باردار شدن خانم ناقل هم برای نوزاد خطرناک نیست، چون با استفاده از روش های پیشگیری می توان از آلودگی فرزند جلوگیری کرد.

✓ در صورت استفراغ از مصرف داروها خودداری وبه پزشک مراجعه کنیدو در صورت تجویز آنتی اسیدها و ضد استفراغ های تجویز شده استفاده کنید.

❖ دارو

درمان با اینترفرون آلفا

✓ شما می توانید آن را خودتان تزریق کنید یا آنکه پزشک، پرستار یا فرد دیگری تزریق را انجام دهد. شایع ترین عوارض جانبی درمان با اینترفرون آلفا علائم شبیه آنفلوآنزا هستند که معمولاً بعد از چند هفته کاهش پیدا می کنند.

برای رهایی از بعضی عوارض جانبی اینترفرون آلفا از دستورات زیر پیروی کنید.

✓ الف) ضد دردها از قبیل استامینوفن یا ایبوپروفن میتوانند برای جلوگیری یا آرام بخشی نسبی تب و درد بکار روند.

✓ ب) تزریق اینترفرون آلفا به هنگام خواب به شما اجازه خواهد داد تا در زمان بروز علائم شبیه آنفلوآنزا خواب باشید.

✓ ج) انرژیتان را حفظ کنید: بکوشید تا بیشتر استراحت کنید. به اندازه کافی مایعات بنوشید، قبل از درمان و طی درمان مایعات کافی بنوشید.

✓ د) غذاهای متعادل بخورید: از وجود مقدار کالری لازم در هر وعده غذایی اطمینان داشته باشید.

المیوودین

✓المیوودینیک داروی خوراکی است عوارض جانبی آن ناچیز ولی با قطع آن ممکن است بیماری عود کند.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓بهبودی کامل ممکن است ماه ها یا بیشتر طول بکشد و باید طی این مدت بطور مکرر مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرید. این ارزیابی از طریق آزمایش خون انجام می شود که بایستی تا رسیدن به نتایج نرمال تکرار شود. پیگیری ممکن است به مدت یک سال بعد از این که تست های عملی کبد به حالت طبیعی برگشت ادامه یابد.

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