

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

1-پسوریازیس واگیر ندارد

2-پسوریازیس دوره خاموش و روشن دارد که با کاهش سیستم ایمنی مرتبط است

3- بیماریهای ویروسی و تبدار باعث روشن شدن و عود بیماری میشود

4- گرما و سرمای شدید و خاراندن و استرس آلودگیهای خارجی . خستگی . سیگار . نوشیدنیهای الکلی
جراحات . مواد شیمیایی . داروهای کاهنده فشار خون . ضایعات بیماری را تشدید میکند

پس:

چطور بیماری را کنترل کنیم:

حفظ و رعایت بهداشت فردی همراه با تماس کنترل شده با افراد دارای بیماری واگیر مسری یا ویروسی
از بیماری جلوگیری میکند

رژیم غذایی بدون گلوتن عودبیماری را به تعویق می اندازد

در صورت ابتلا به بیماری مراجعه به موقع به پزشک از شدت بیماری می کاهد

از قرار گرفتن در معرض گرما یا سرمای شدید جلوگیری کنید

استفاده از داروهای موضعی مثل مرطوب کننده که توسط پزشک تجویز شده از ناراحتیهای ناشی از بیماری

می کاهد

کنترل آزمایشات به صوت دوره ای جهت کنترل عوارض داروهای سیستمیک لازم است

رژیم غذایی

چی بخورم؟

مثل : برنج قهوه ای . ذرت سبزیجات برگدار . حبوبات . مغزهای خوراکی و میوه جات .گوشت ماهی .مرغ .
نان تهیه شده از آرد ذرت یا آرد برنج کینوا . برنج وحشی .گندم سیاه .ارزن .روغن زیتون . جو دوسر .ماکارونی
تهیه شده با آرد سبوسدار . لوبیا . عدس . ماش . گردو . بادام مقدار کم لبنیات کم چرب غلات کامل . گوشت
قرمز بدون چربی به مقدار کم

چی نخورم؟

شیرینی جات . آبمیوه شیرین . آبنبات . دسر . لبنیات . سیب زمینی . گوجه . بادمجان . فلفل . قهوه . چای .
کافئین . غذاهای سرخ شده . فست فود . غذاهای حاوی قند افزوده

مرکبات مثل :لیمو شیرین . پرتقال . گریپ فروت . لیمو در بعضی باعث واکنش آلرژیک می شود
ادویه جات مثل زیره . رازیانه . دارچین . فلفل قرمز . خردل . فلفل شیرین . جوز . پوست لیمو و کاری .
چاشنیهایی مانند :سس مایونز . سس گوجه . سس فلفلی . سرکه سیب
کاهش وزن در کل از عود بیماری می کاهد .

سبک زندگی سالم کمک بسیاری به شما خواهد کرد.

1-خواب کافی ورزش منظم

2-کاهش استرس

3-ترک مواد مضر مثل سیگار کافئین نوشابه ها فست فود

امیدواریم با رعایت موارد ذکر شده زندگی با نشاط تری را تجربه کنید

در صورت نیاز به کمک یا راهنمایی با شماره بخش در 24 ساعت شبانه روز 03431328237 تماس بگیرید
آرزوی ما سلامتی شماست.

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403