



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

سیروز کبدی

❖ رژیم غذایی

- ✓ از غذاهای سرشار از ویتامین C (مرکبات، آناناس، گوجه فرنگی) استفاده کنید. به اندازه دلخواه میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- ✓ به جای گوشت قرمز از پروتئین های گیاهی مثل (ماکارونی، مرغ، سبزیجات و باقلا) استفاده کنید.
- ✓ غذا را در وعده های زیاد و حجم کم استفاده کنید. رژیم پرکالری داشته باشید به میزان متوسط پروتئین استفاده کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای حاوی نمک خودداری کنید. (عدم مصرف غذاهای کنسرو شده و کبابی)
- ✓ از غذاهای پرپتاسیم (مثل موز، زردآلو، طالبی و سیب زمینی) استفاده کنید.
- ✓ روزانه حداقل 8-6 لیوان مایعات بنوشید مگر آنکه محدودیت مصرف مایعات داشته باشید (در صورت ورم پاها و اندام ها مصرف مایعات محدود شود)
- ✓ استفاده از مکمل های ویتامین B، C، K توصیه می شود.

❖ فعالیت

- ✓ پس از بهبود تغذیه و افزایش قدرت جسمانی فعالیت های خود را افزایش دهید و در برنامه ریزی روزانه ورزش های ملایم به همراه دوره های استراحت بگنجانید .

✓ جهت فعالیت محدودیتی وجود ندارد اما در صورت بروز تب، خونریزی، آسیت و سایر مشکلات باید با احتیاط عمل کنید.

✓ کم خونی و وضعیت نامناسب سلامتی و گاهی تغذیه ای باعث احساس خستگی در شمامی شود که ممکن است مانع از فعالیت های زیاد و حتی معمولی شوند.

❖ مراقبت

✓ برای کاهش تهوع از تکه های یخ استفاده کنید.

✓ برای جلوگیری از یبوست از مایعات استفاده کنید و ورزش سبک انجام دهید.

✓ برای مراقبت از پوست مرتب تغییر وضعیت دهید. از صابون های معطر و محلول های الکلی برای تمیز کردن پوست و نوار چسب هایی که باعث آسیب دیدگی پوست می شوند اجتناب کنید.

✓ از مواد نرم کننده برای ماساژ پوست و ورزش مفاصل استفاده کنید.

✓ در صورت بروز علائم خونریزی (خونمردگی، خونریزی از بینی یا لثه، وجود خون در مدفوع) به پزشک اطلاع دهید.

✓ بینی خود را به آرامی تمیز کنید. (به علت خطر خونریزی ناشی از اختلالات انعقادی با کاهش توانایی کبد برای تولید فاکتورهای انعقادی).

✓ از مسواک نرم استفاده کنید و بهداشت دهان را رعایت کنید.

✓ هر روز دور شکم را اندازه گیری کنید و در صورت افزایش دور شکم، مصرف نمک و مایعات را محدود کرده و به پزشک اطلاع دهید.

✓ به دلیل ادم زیر جلدی، بی حرکتی و افزایش احتمال عفونت و گسیختگی پوست مراقبت از پوست باید به دقت انجام شود و جهت جلوگیری از زخم بستر تغییر وضعیت در بستر لازم می باشد.

✓ بر روی نواحی آزرده ی پوست می توان لوسیون های نرم کننده مالید. از مصرف الکل و داروهای محرک کبد (مثل استامینوفن) اجتناب کنید.

✓ حفظ رعایت اصول بهداشتی و جداسازی وسایل تهیه غذا ضروری می باشد. روابط جنسی بی خطر داشته باشید. (هنگام نزدیکی از کاندوم استفاده کنید)

✓در صورت مسافرت طولانی، در خصوص تزریق واکسن هپاتیت با مراقبان بهداشتی اقدامات لازم را انجام دهید.

✓از قرار گرفتن در جاهای شلوغ و در معرض افراد مبتلا به آنفلوانزا و افراد تحت شیمی درمانی خودداری کنید.

❖ دارو

✓ از مصرف خودسرانه دارو اکیداً خودداری شود.

✓با تجویز آنتی اسیدها و... ناراحتی معده و خطر خونریزی گوارشی شما کاهش می یابد .

✓ممکن است ویتامین ها و مکمل های تغذیه ای برای شما تجویز شود.که فرایندالتیام سلول های کبدی آسیب دیده را تسریع می کنند و وضعیت تغذیه ای عمومی شما را بهبودمی بخشند.

✓با صلاحدید پزشک مصرف داروهای مدر(ادرار آورمانندپتاسیم :اسپیرونولاکتون)میتواند میزان آسیت را در صورت وجودکاهش دهد.

✓سایر داروها با نظر پزشک معالج و بیماری های زمینه ای دیگر تجویز می شوند.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓در صورت افزایش یا کاهش سریع وزن و افزایش اندازه دور شکم و افزایش ورم اندام های تحتانی یا زردی پوست و خونریزی گوارشی و خونمردگی در نقاط مختلف بدن و تب ...به پزشک مراجعه نمایید .

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 افضل‌ی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143

