



## راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

# سیروز کبدی

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ از غذاهای سرشار از ویتامین C ( مرکبات، آناناس، گوجه فرنگی) استفاده کنید. ببه 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 6-8 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 فرایند التیام سلول های کبدی آسیب دیده را تسریع می کنند و وضعیت تغذیه ای عمومی شما را بهبود می بخشند.

✓ با صلاحدید پزشک مصرف داروهای مدر (ادرار آورمانند پتاسیم :اسپیرونولاکتون) میتواند میزان آسیت را در صورت وجود کاهش 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 افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143