



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

شوک هایپوولمیک

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی و پرپروتئین پیروی کنید.

✓ آهن موجود در پروتئین های حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی، پرندگان بیشتر جذب می شود، در حالی که جذب آهن پروتئین های گیاهی مانند سبزی ها و میوه ها کمتر می باشد.

✓ بیماران که خونریزی و اسهال و استفراغ دارند آهن خون کمتری دارند، پس توصیه می شود از مواد غذایی حاوی آهن استفاده نمایند.

✓ منابع غذایی آهن دار عبارتند از: جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ، سبزی های دارای برگ سبز تیره مانند جعفری، اسفناج و حبوبات مانند عدس و لوبیا، غلات و حبوبات جوانه زده، همچنین میوه های خشک بخصوص برگه زردآلو، توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک، کشمش و دانه های روغنی.

✓ قهوه، تخم مرغ، شیر و لبنیات، نان گندم، حبوبات و فیبرهای غذایی جذب آهن را کاهش می دهند. بنابراین فرآورده های حاوی آهن، طی یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از مصرف هر یک از این مواد نباید مصرف شود.

❖ فعالیت

✓ از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید.

✓ خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.

✓ از اطرافیان خود در فعالیت های روزانه به منظور حفظ انرژی کمک بگیرید.

✓فعالیت هایی مانندحمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
✓بانظریزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنیدوآن را به طور منظم انجام دهید.

❖مراقبت

✓در صورتی که تحت عمل جراحی قرار گرفته اید، محل عمل را از نظر قرمزی و تورم و ترشحات چرکی کنترل نمایید.

✓مصرف مایعات فراوان موجب می شود تا عوارض سوندگذاری مانند سوزش ادرار کمتر شود.

✓چنانکه قرص آهن با معده خالی مصرف شود جذب آن بهتر و بیشتر صورت می گیرد، ولی در این حالت سبب تحریک معده و بروز مشکلات گوارشی می شود.

✓عوارض گوارشی ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع، دل پیچه، سوزش قلب، اسهال یا یبوست را می توان به حداقل رساند، به شرطی که آهن را با میزان بسیار کم مصرف کرده و به تدریج به میزان آن افزوده تا به حد مورد نیاز بدن برسد.

✓بهتر است قرص آهن در آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابند.

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