



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

لوسمی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ برای شمای برنامه غذایی مناسب، متعادل و متنوع با هدف تأمین نیاز روزانه به انرژی و مواد مغذی توسط متخصص تغذیه تنظیم می گردد به گونه ای که در آن از تمام گروه های اصلی غذایی در وعده ها استفاده شود.

✓ جهت پیشگیری از کاهش وزن و لاغری مفرط مخصوصاً در کسانی که با مشکل بی اشتها بی روبرو هستند بهتر است تعداد وعده های غذایی به 6 تا 8 وعده در روز افزایش یابد و در هر وعده، در حجم کم از غذاهای مقوی و مغذی استفاده شود.

✓ برای افزایش انرژی دریافتی روزانه در وعده های غذایی بیماران لاغر، میتوان از مقدار متعادلی مواد غذایی پر کالری مثل کره، ماست و شیر پرچربی انواع روغن های مایع مناسب (روغن زیتون، کانولا، آفتابگردان و...)، مغزها و دانه ها (پسته، بادام، گردو، کنجد و...) استفاده کرد.

✓ اگر حالت تهوع و استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن خودداری کنید و به پرستار خود اطلاع دهید تا طبق نظر پزشک برای شما دارو و سرم شروع شود.

❖ فعالیت

✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج و راه بروید.

✓ برای خارج شدن از تخت ابتدا بنشینید، سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... از تخت خارج شوید.

دقت کنید حتماً پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

❖ مراقبت

✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.

✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.

✓ با تیم مراقبتی خود در زمان انجام اقدامات تشخیصی و درمانی همکاری نمایید

✓ در صورتی که دارای دردهای عضلانی هستید به پرستار خود اطلاع دهید تا با نظر پزشک داروی مسکن داده شود.

✓ در صورت مشاهده خونریزی از اندام های بدن و یا در مدفوع به پرستار خود اطلاع دهید.

✓ در زمان خارج کردن برانول از داخل رگ محل خروج را تا چند دقیقه فشار دهید تا خونریزی نکند.

✓ مواظب باشید در زمان خواب و استراحت برانول یا لوله سرم از دست شما خارج نشود.

✓ ممکن است روزانه برای تعیین میزان پلاکت خون از شما خونگیری شود.

✓ از مصرف خودسرانه داروها و بدون اجازه پزشک خودداری 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