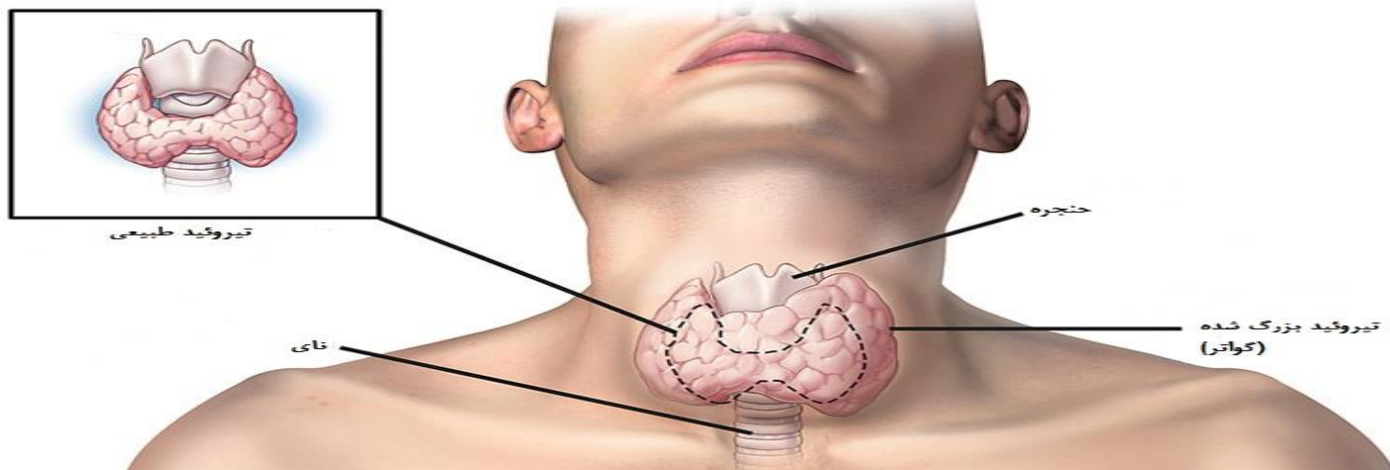




راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص



هیپرتیروئیدیسم

❖ رژیم غذایی

- ✓ یک رژیم پرکالری و پر پروتئین جهت جبران افزایش متابولیسم پایه توصیه می شود.
- ✓ به دلیل افزایش اشتها وعده های غذایی در 5-6 وعده ولی باحجم کم و پرکالری استفاده شود و از مصرف غذاهای پرپروتئین و پرچربی نزدیک به زمان خواب خود داری کنید.
- ✓ در صورت بروز اسهال از مایعات بیشتری استفاده کنید.
- ✓ گنجاندن تخم مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماکیان و ترکیب غالت و حبوبات در رژیم غذایی برای تامین نیاز پروتئینی توصیه می شود.
- ✓ منابع مناسب ویتامین C: توت فرنگی، آناناس، هندوانه، موز، سیب و هلو
- ✓ منابع مناسب ویتامین A: جگر، تخم مرغ، ماهی های روغنی، سبزیهای سبز رنگ (به جز گیاهان خانواده کلم) سبزیها و میوه های زرد و نارنجی رنگ، هرچه این میوه ها و سبزی ها پررنگ تر باشند غلظت ویتامین در آنها بیشتر است.
- ✓ منابع ویتامین B: غلات سبوس دار
- ✓ گوشت گاو، گوشت ماکیان و ماهی. به نظرمی آید مقادیر زیاد ویتامین A دارد که باعث مهار عملکرد غده ی

تیروئید و بهبود علایم بیماری گریو می شوند.

✓ مکملهای غذایی با تشخیص پزشک داده می شود. دریافت غیرضروری ویتامینها در بدن مانند دارو، اثر خواهند کرد و می توانند اثرات جانبی متعددی بر سلامت شما داشته باشند.

✓ از مصرف زیاد ید پرهیز کنید. از مصرف برخی غذاهای دریایی، علف هاو جلبکهای دریایی هم که غنی از ید هستند، باید اجتناب نمایید.

✓ مصرف کلیه غذاها و نوشیدنی های تحریک کننده مانند شکلات، نوشیدنیهای کافئین دار (مانند چای، قهوه، کولا) و همچنین کشیدن سیگار باید محدود شوند.

✓ منابع عمده ی گواتروژن ها عبارتند از: سبزیجات خانواده کلم (کلم، گل کلم، کلم قمری، کلم بروکلی و بروکسل) اسفناج، شلغم، گلابی، هلو و همچنین بادام زمینی و سویا و است بدانید ترکیبات گواتروژن به دنبال حرارت از بین میروند.

✓ نسبت به دریافت توام گواتروژن های طبیعی با داروهای ضد تیروئید باید کاملاً احتیاط نمود، زیرا این ترکیبات می توانند باعث افزایش عوارض جانبی داروها شوند.

✓ سایر سبزیجات مفید در پرکاری تیروئید عبارت اند از: هویج، کرفس، فلفل سبز، جعفری، تره آبی، زرد آلو، سیب، زغال اخته، گریپ فروت و آناناس.

✓ رژیم غذایی باید حاوی یک لیتر شیر باشد تا مقادیر کافی کلسیم، فسفر و ویتامین D را تامین نماید. چنانچه بیمار محصولات لبنی مصرف نمی کند به مقدار مساوی باید از سایر منابع استفاده کند.

✓ با توجه به این که سوخت و ساز کلسیم در این بیماری تغییر می کند این افراد بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار دارند. بنابراین مصرف مکمل کلسیم زیر نظر متخصص می تواند مفید باشد.

✓ در شرایطی که مشکل کلیوی یا قلبی خاصی نداشته باشید، مصرف روزانه ی 4-3 لیتر آب در روز توصیه می شود. در بعضی از بیماران مبتلا به بیماری چشم نیز شاید مجبور به محدود کردن مقدار مایعات و نمک دریافتی باشیم.

❖ فعالیت

✓ فعالیت های آرام بخش نظیر مطالعه، دیدن تلویزیون یا انجام یک کارهای هنری داشته باشید و از چرت زدن هنگام ظهر و عصر خودداری کنید.

❖ مراقبت

✓ به علت احساس گرما محیط اطراف خنک نگهداشته شود، از لباس های نازک استفاده کنید. استحمام با آب خنک و نوشیدن مایعات سرد کمک کننده است.

✓ از استرس و اضطراب خودداری شود زیرا باعث افزایش علائم بیماری می شود.

✓ پیگیر درمان خود باشید و کارت اطلاعات بیماری خود را همیشه همراه داشته باشید.

✓ برای جلوگیری ریزش موو شکنندگی آن استفاده از شامپوهای مخصوص موهای خشک توصیه می شود.

✓ همچنین میتوان پس از شستشوی موها با شامپو، از نرم کننده ها و پس از استحمام نیز از روغن های مخصوص مو استفاده کرد.

✓ انتخاب شانه های مناسب که کمتر موها را تحت کشش قرار دهند نیز می تواند در حفظ موها موثر باشد.

✓ عوامل تنش زا را به حداقل برسانید، محیط اطراف شما باید ساکت و بدون سر و صدا باشد.

✓ در مورد تغییرات ثانویه چشم ها و روش های حفاظت از چشم و قرنیه و چکاندن صحیح قطره و مالیدن پماد با پزشک و پرستار مشورت و ملاقات داشته باشید.

♦ دارو

در صورت تجویز داروهای متی مازول-پروپیل تیواوراسیل:

✓ از قطع خود سرانه دارو اجتناب کنید و در صورت بروز علائم عفونت (تب و لرز، التهاب حلق و زخم های دهانی) سریعاً به پزشک مراجعه کنید و از مصرف داروهای ضد احتقان بینی مثل دیفن هیدرامین و آنتی هیستامین خود داری کنید . مصرف این داروها در اواخر حاملگی ممنوع است.

✓ در صورت درمان با ید رادیو اکتیو :

✓ در صورت نیاز به مصرف 3 نوبت دارو هر سه نوبت مصرف شود و حذف نشود و در دوران بارداری مصرف ید ممنوع است و در صورت شیردهی، شیردهی قطع شود.

✓ بعد از مصرف ید 131 تا یک هفته با فاصله 2 متری از زنان باردار و کودکان تماس داشته باشید، تا یک هفته از تماس نزدیک و طولانی (بیش از 2 ساعت) با همه افراد پرهیز کنید . حمام و توالت را پس از استفاده کاملاً بشویید. از مسافرت های بیش از دو ساعت که مستلزم نشستن کنار دیگران است خودداری کنید . پس از دریافت دارو نمیتوانید مرخص شوید و برای اطمینان از عدم تماس با زنان باردار و کودکان حداکثر 2 روز بستری می شوید.

در صورت تجویز ایندرال:

✓عوارض شامل خشکی دهان، تهوع، گرفتگی عضلات شکم، نفخ و یبوست است. این دارو تا طبیعی شدن سطح TSH باید ادامه یابد و قطع نشود.

در صورت تجویز لوگل (یدید پتاسیم):

✓برای از بین بردن مزه بد دارو آنرا با آب میوه یا شیر مصرف کنید. برای رنگ نگرفتن دندان ها از نی استفاده شود و از مصرف داروهای ضد سرفه خودداری کنید.

جهت پیشگیری از خشکی قرنیه و محافظت از آن از قطره ها و پمادهای چشمی دستور پزشک استفاده شود.

✓داروهای تیروئیدی تا آخر عمر مصرف شود و از قطع خودسرانه دارو اجتناب شود یا از افزایش میزان آن خودداری کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓اگر علائم به طور ناگهانی بدتر شوند، خصوصاً پس از جراحی تیروئید و یا دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده اید به پزشک مراجعه کنید.

✓در صورت بروز علائم مسمومیت با داروهای یددار (تورم مخاط دهان، ترشح بیش از حد بزاق، آبریزش بینی، بثورات جلدی) مصرف دارو متوقف شده و سریعاً به پزشک اطلاع داده شود.

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 افصلی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143

