



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

پیوند مغز استخوان

بعد از ترخیص بایستی احتیاطات مورد نیاز را برای مدت حداقل ۳-۴ ماه در پیوند از خود و ۶-۱۲ ماه در پیوند از دیگری رعایت نمایید سعی کنید در این مدت صبور و آرام باشید تا هرچه سریعتر به زندگی عادی و راحت خود بازگردید پس موارد زیر را رعایت نمایید:

رژیم غذایی:

- زرده و سفیده تخم مرغ باید بخوبی پخته شوند، تخم مرغ عسلی نخورید و از غذاهایی که حاوی تخم مرغ نیم پز هستند مانند املت، سالاد تخم مرغ و سس مایونز پرهیز کنید.
- شیر، ماست، پنیر و دیگر محصولات لبنی باید حتما پاستوریزه باشند و از شیرینی های حاوی خامه استفاده نکنید ، بهتر است از محصولات لبنی با بسته بندی کوچک استفاده شود که نیاز به نگهداری مازاد آن در یخچال نباشد.
- میوه ها را بصورت پوست کنده و سبزیجات و گیاهان تازه را بصورت کاملاً پخته شده مصرف نمایید.
- فقط از آب میوه های پاستوریزه یا خانگی استفاده نمایید.
- عسل پاستوریزه نشده استفاده نکنید.
- هنگام طبخ غذا مطمئن باشید که غذا را به میزان کافی پخته اید.
- گوشت قرمز را طوری بپزید که هنگام خوردن، قرمز یا صورتی رنگ نباشد.
- گوشت را بصورت کبابی و نیم پز نخورید.
- غذاهای دریایی را بصورت خام مصرف نکنید.
- از مصرف فست فود و غذاهای رستورانی بپرهیزید.
- مایعات فراوان مصرف کنید.

مراقبت از دهان:

- دندانها و لثه ها را ۲ تا ۳ بار در روز و هر بار به مدت ۲ تا ۳ دقیقه با مسواک نرم بشویید و ترجیحا از خمیردندانهایی بدون اسانس حاوی فلوراید مانند بیوتن و سنسوداین استفاده کنید.
- برای رفع خشکی دهان از آدامس یا آب نبات بدون قند استفاده کنید.
- از مصرف نوشیدنی هایی که حاوی مقدار زیاد شکر هستند اجتناب کنید.
- لبهای خود را مرطوب نگه دارید و از ترک خوردگی لبها جلوگیری کنید.
- دندان مصنوعی را دوبار در روز مسواک زده و تمیز بشویید و در مواقعی که از دندان استفاده نمی کنید آن را در محلول ضد میکروبی نگه دارید.
- ممکن است پزشک برای جلوگیری از عفونت دهان برای شما داروی نیستاتین تجویز کند دارو را در دهان غرغره کرده و سپس قورت دهید و تا ۲۰ دقیقه بعد چیزی نخورید و نیاشامید.
- هنگام مراجعه به دندانپزشک، حتما وی را در جریان بیماری و درمان خود قرار دهید.

بهداشت فردی:

- شستشوی مرتب دستها با آب و صابون را فراموش نکنید بخصوص در موارد زیر:
- قبل از درست کردن غذا و خوردن آن، بعد از رفتن به توالت، بعد از تماس با ترشحات بدن، بعد از تماس با تلفن، بعد از انجام کارهای منزل، به نزدیکان خود نیز یادآوری کنید که مرتباً دستهای خود را بشویند.
- سعی کنید یک روز درمیان حمام کنید، اینکار باعث کاهش باکتری های پوست شده و خطر عفونت را در شما کاهش می دهد، از صابونهای ملایم و مرطوب کننده استفاده کنید.
- می توانید جهت جلوگیری از خشکی پوست از لوسیونهای مرطوب کننده فاقد الکل دوبار در روز استفاده کنید.
- خانه خود را تمیز نگه دارید.
- از رفتن به اماکن پرجمعیت و شلوغ بپرهیزید.
- از تماس با افرادی که سرما خورده اند بپرهیزید.
- در حیاط یا باغچه کار نکنید و سعی کنید با خاک و گل و گیاهان تماس نداشته باشید.
- از تماس با حیوانات خانگی خودداری کنید، خراشیدگی و گاز گرفتگی توسط حیوانات خانگی می تواند عامل ایجاد عفونت باشد.

در صورت مشاهده علائم زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

خونریزی از دهان یا لثه، خونریزی از بینی که متوقف نمی شود، کبودی روی بازوها یا ساق پا، مشاهده نقاط کوچک قرمز یا بنفش بر روی پوست، ادرار قهوه ای یا قرمز رنگ، مدفوع سیاه یا قیری رنگ یا وجود خون قرمز در مدفوع، بالا آوردن خون، تاری دید یا دوبینی.

دارو:

داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک معالج، مصرف نمایید.

پیگیری:

دوروز پس از ترخیص آزمایش CBC چک شود و به بخش اطلاع داده شود.

سه هفته پس از ترخیص آزمایشات کامل انجام گردد و به اطلاع پزشک معالج رسانیده شود.

شش ماه پس از پیوند تزریق واکسن های مربوطه طبق دستور پزشک انجام گردد.

در صورت وجود هر یک از علائم زیر به بخش ویا پزشک خود اطلاع دهید:

- تب، لرز و عرق
- راش یا تاول پوستی جدید
- زرد شدن پوست و چشم
- تنگی نفس در حالت استراحت
- سوزش ادرار
- اسهال
- تورم دستها و پاها

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical

Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت با همکاری بخش پیوند مغزاستخوان بیمارستان افضلی پور کرمان.

034 31328127

