



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

کم خونی آهن

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ در صورت اجازه پزشک و نداشتن تهوع و استفراغ می توانید غذا بخورید.

✓ از رژیم سرشار از پروتئین، ویتامین و آهن استفاده نمایید.

✓ کارشناس تغذیه می تواند در انتخاب رژیم صحیح با توجه به نوع بیماری شما کمک نماید.

❖ فعالیت

✓ در صورت داشتن سرگیجه و تاری دید از تخت خود خارج نشوید.

✓ زمانی که پزشک اجازه خارج شدن از تخت را داد؛ ابتدا بنشینید و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... از تخت خارج شوید.

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

✓ در صورتی که مجبور به استراحت در تخت می باشید جهت جلوگیری از رکود خون در پاها، آن ها را به آرامی حرکت دهید.

❖ مراقبت

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

✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.

✓از ملاقات کنندگانی که دارای سرماخوردگی یا هر نوع عفونت می باشند؛ دوری کنید.
✓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.
✓در صورتی که در طول بستری علایم جدید مشاهده نمودید، به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.

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

034 31328143