
 <p>وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام</p>	<p>مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)</p>	 <p>پزشکان خیمینی ایلام</p>
	<p>واحد آموزش به بیمار</p>	

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام بیماری: <b>هیپاتیت A 2/1</b>	پزشک یا پزشکان معالج:	جهت دریافت جواب . . . . در تاریخ / / به واحد . . . . مراجعه فرمایید
تاریخ ترخیص:	نام و نام خانوادگی بیمار:	
حین بستری	<p><b>❖ تغذیه</b></p> <p>✓ دردوره حاد رژیم کم پروتئین تهیه می‌شود. و پس از آن از رژیم غذایی پروتئین (گوشت، حبوبات، لبنیات و...) پرکالری (غلات، سیب زمینی و...) با چربی متعادل برای شما تهیه می‌شود</p> <p>✓ به میزان کافی مایعات استفاده کنید.</p> <p>✓ وعده‌های غذای را درحجم کم و دفعات زیاد استفاده کنید.</p>	
	<p><b>❖ فعالیت</b></p> <p>✓ دردوره حاد در بستر استراحت کنید و پس از احساس سلامتی و بررسی نتایج آزمایشات با نظر پزشک به تدریج فعالیت خود را آغاز کنید.</p> <p>✓ در صورت خروج از تخت و داشتن سرگیجه به پرستار اطلاع داده و با کمک تیم مراقبتی از تخت خارج شوید.</p>	
	<p><b>❖ مراقبت</b></p> <p>✓ در صورت تجویز دارو توسط پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار دستورات دارویی اجرا می‌شود.</p> <p>✓ اگر به دفعات استفراغ داشته باشید و نتوانید مایعات بدن را با افزایش مصرف آب، آبمیوه و نوشیدنی‌ها جبران نمایید، دریافت مایعات و دارو باید به صورت وریدی انجام شود.</p> <p>✓ از دستکاری سرم و رابط‌ها اجتناب کنید.</p> <p>✓ بهداشت فردی در بیمارستان و نکات آموزشی در مورد دفع مواد زاید مصرفی را رعایت کنید.</p> <p>✓ همیشه دست‌های خود را پس از توالی و قبل از غذا خوردن بشویید.</p> <p>✓ در صورت داشتن سرگیجه، تهوع و بی‌اشتهایی به پرستار اطلاع دهید.</p>	
		✓

**دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری و زمان ترخیص**



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام  
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)  
واحد آموزش به بیمار





همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام بیماری <b>هپاتیت A 2/2</b>		پزشک یا پزشکان معالج:	نام و نام خانوادگی بیمار:
حین بستری	<b>❖ رژیم غذایی</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ تغذیه پر کالری و کم چربی و مقدار متوسط پروتئین داشته باشید و از مصرف غذاهای چرب و سنگین که موجب تهوع می شوند پرهیز کنید.</li> <li>✓ حتماً صبحانه میل شود و غذا به مقدار کم و به دفعات مکرر مصرف کنید.</li> <li>✓ در صورت تهوع می توان از آب نبات یا آب میوه و اگر تهوع شدید است قبل از غذا از داروهای ضد تهوع که برای کبد خطر نداشته باشد طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.</li> <li>✓ از خوردن غذاهایی از قبیل: سالادهای پرچرب، مایونز، زرده تخم مرغ، پوست مرغ، گوشت های چرب شامل گوشت گوساله یا گوسفند چرب، ماهی چرب، انواع کیک و شیرینی و کرم ها و دسر و غذاهای کنسرو شده و نیمه آماده و فرایند شده (سوسیس، کالباس و...) پرهیز شود.</li> <li>✓ از آن جایی که کافئین باعث تحریک کبد می شود، مصرف قهوه، کولاها، شکلات و برخی چای ها باید محدود شود.</li> <li>✓ از مصرف الکل اجتناب کنید. چرا که الکل تحریک سلول های کبدی را افزایش می دهد.</li> <li>✓ برای کنترل احتباس مایعات در بدن بهتر است دریافت نمک را کاهش دهید.</li> <li>✓ با بی اشتها مبارزه کنید: ممکن است دچار بی اشتها می فرط شوید و در نتیجه مدت بسیار کوتاهی بخش اعظمی از وزن شما کاهش پیدا می کند. از غذاهایی که می توانند اشتها را تحریک کنند، باید به خوراکی هایی همچون سوپ رقیق و کم چرب، بیسکویت، کراکر، بستنی، ماست کم چرب و شیر اشاره کرد.</li> <li>✓ از غذاهایی که کربوهیدرات های مفید را در خود دارند، می توان به عسل، خرما، کشمش و توت خشک اشاره کرد. چربی های اشباع نشده: روغن زیتون، روغن کانولا و روغن دانه انگور از بهترین هاست. از میوه ها غافل نشوید: ویتامین هایی که به نوعی کبد در ساخت آنها دخیل است، در طی این بیماری کاهش می یابند و بدن با کمبود آنها و عوارض ناشی از آن مواجه می شود. ویتامین های B، C، K از جمله این ویتامین ها محسوب می شوند. روزانه حداقل 2 واحد میوه یا آب میوه طبیعی و 2 واحد سبزی تازه در رژیم غذایی داشته باشید.</li> <li>✓ در میان لبنیات، مصرف ماست همراه با میوه (البته بدون افزودن شکر) انتخاب بهتری است.</li> <li>✓ مصرف آب لیمو ترش همراه با آب در ساعات صبح، 30 دقیقه قبل از صرف غذا و یک قاشق چای خوری زیتون خالص به تحریک تولید صفرا کمک می کند</li> </ul>	
	<b>❖ فعالیت</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ استراحت در بستر، بدون توجه به درمان های دیگر و تا زمان فروکش کردن نشانه های هپاتیت توصیه می شود.</li> <li>✓ فعالیت ها تا زمانی که بزرگی کبد و سطح بیلی روبین سرم بالا رفته و آنزیم های کبدی ناپدید شوند، محدود می شود. سپس تدریجاً فعالیت افزوده می شود و محدودیت حمل اجسام سنگین و ورزش های سخت و سنگین دارید.</li> </ul>	
	<b>❖ مراقبت</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ از وسایل حمام مشترک و دیگر وسایل مشترک با افراد خانواده خودداری کنید. بنابراین لباسها و حوله حمام، ظروف غذا و نوشیدنیها باید برچسب بزنید.</li> <li>✓ مسواک، ناخن گیر، وسیله اصلاح، ترمومتر و وسایل آرایش بایستی کاملاً اختصاصی باشند. از اهدای خون شدیداً اجتناب کنید.</li> <li>✓ بعد از حمام و دستشویی و هرگونه تماس با مایعات بدن (خون، مخاط، منی) دستها باید کاملاً شسته شود.</li> <li>✓ فرد مبتلا نباید غذایی برای اعضای خانواده آماده کند، همچنین فرد مبتلا نباید در کارنزل و انتقال غذا شرکت کند (ممنوعیت کار در رستوران ها اغذیه فروشی ها)</li> <li>✓ میوه و سبزی را همیشه به خوبی ضد عفونی و بشویید.</li> <li>✓ از تماس های جنسی و تماس های نزدیک شخصی مثل در آغوش گرفتن و بوسیدن مطلقاً خودداری کنید.</li> <li>✓ همیشه دستهای خود را پس از توالی و قبل از پخت غذا یا قبل از غذا خوردن بشویید.</li> <li>✓ با توجه به اینکه میزان کلر و فلوراید و املاح معدنی موجود در آب لوله کشی ممکن است بالا باشد توصیه میشود از آب فیلتر شده استفاده کنید.</li> <li>✓ از مصرف سیگار خودداری شود.</li> </ul>	
	<b>❖ دارو</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ از تجویز داروهایی که عوارض ناخواسته، مثل کلاستاز (Cholestasis) ایجاد کرده و یا داروهایی که در کبد متابولیزه می شوند، خودداری شود.</li> <li>✓ هپاتیت آ خود بخود بهبود یافته و نیازی به درمان دارویی ندارد. اما اگر دچار عوارض هپاتیت</li> <li>✓ شدید میتوانید به یکی از متخصصین زیر مراجعه کنید: پزشک عمومی، متخصص داخلی، متخصص عفونی، متخصص گوارش و کبد.</li> </ul>	
<b>❖ زمان مراجعه بعدی</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ جهت تکمیل دوره درمان و انجام تستهای کبدی در زمان مقرر شده با پزشک ملاقات داشته باشید.</li> <li>✓ در صورت داشتن تهوع و استفراغ کنترل نشده و تب بالا و کاهش اشتها و کاهش وزن شدید</li> </ul>		
<b>توجهات ویژه و زمان مراجعات بعدی:</b>			
نام پزشک معالج		تلفن مطب:	
نام دارو		مقدار	
ساعت مصرف		ارتباط با غذا	
توجهات ویژه		مهر و امضاء پزشک	
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء		مهر و امضاء پرستار	

به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجعه کنندگان عزیز، درخواست می شود نظرات اصلاحی خود را به سوپروایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید

دکتر جلیل فیضی / متخصص بیماری های عفونی درمانگاه کلینیک فجر مطب چهار راه سعدی  
دکتر علی نظری / متخصص بیماری های عفونی درمانگاه کلینیک فجر مطب پست جنوبی پست حوزة علمیه

**دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری و زمان ترخیص**

 <p>دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایلام</p>	<p>وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان ایلام</p>	 <p>پارستان خودمختار ایلام</p>
<p>مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره) واحد آموزش به بیمار</p>		

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

**دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری و زمان ترخیص**