
 <p>وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام</p>	 <p>پزشکان خیمینی ایلام</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 B 2/1</b>	پزشک یا پزشکان معالج:	جهت دریافت جواب . . . . در تاریخ / / به واحد . . . . مراجعه فرمایید		
تاریخ ترخیص:	نام و نام خانوادگی بیمار:			
<b>تغذیه</b> ❖  ✓ غذا را در وعده‌های کوچک و فواصل کمتر مصرف کنید. ✓ هنگام غذا خوردن سر تخت بالا باشد. ✓ آب زیاد بنوشید. سعی کنید هر ساعت مقداری آب بخورید. ✓ در مرحله حاد رژیم سرشار از کربوهیدرات و پروتئین متناسب با کارکرد کبد شما و کم چرب در بیمارستان تهیه می‌شود. ✓ در مرحله بهبودی رژیم پرکالری، پرپروتئین و چربی متعادل و ویتامین‌ها و املاح خواهید داشت.	<b>فعالیت</b> ❖  ✓ در دوره حاد تا فروکش کردن علائم حاد در بستر استراحت کنید. ✓ فعالیت‌ها تا زمانی که کبد بزرگ است و زردی برطرف نشده است و سطح زردی و آنزیم‌های کبدی بالا است باید محدود شود و سپس به تدریج فعالیت خود را آغاز کنید.	<b>مراقبت</b> ❖  ✓ در صورت تجویز دارو توسط پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار دستورات دارویی اجرا می‌شود. ✓ در صورتی که به دفعات استفراغ داشته باشید و نتوانید مایعات بدن را با افزایش مصرف آب، آرمیوه و نوشیدنی‌ها جبران نمایید، دریافت مایعات و دارو باید به صورت وریدی انجام شود. ✓ از دستکاری سرم و رابط‌ها اجتناب کنید. ✓ بهداشت فردی در بیمارستان و نکات آموزشی در مورد دفع مواد زائد مصرفی را رعایت کنید. ✓ همیشه دست‌های خود را پس از توالی و قبل از غذا خوردن بشویید. ✓ برای کاهش تهوع از تکه‌های یخ استفاده کنید. ✓ اگر بی‌اشتهایی و استفراغ ادامه یافت، تغذیه روده ای ممکن است لازم باشد.		
			✓	✓
			✓	✓

حین بستری ۶

**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 بهارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام و نام خانوادگی بیمار:	پزشک یا پزشکان معالج:	نام بیماری <b>هپاتیت B 2/2</b>
		<p><b>❖ رژیم غذایی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ گرچه رژیم پر پروتئین و پر کالری ممکن است سودمند باشد ولی پیشنهاد می‌شود به زور غذا نخورید و به دقت تعادل مصرف مایعات را کنترل کنید.</li> <li>✓ اگر دچار بیوست می‌باشید ورزش و مایعات فراوان مصرف کنید و محیطی آرام و مطبوع در حین غذا خوردن فراهم کنید.</li> <li>✓ از نوشیدن الکل در طی دوره حاد بیماری و حداقل 6 ماه بعد از بهبودی خودداری کنید و جهت ترک کامل با مشاور ملاقات داشته باشید.</li> <li>✓ مصرف سبزیجات، میوه‌های تازه و فیبرهای غذایی را فراموش نکنید. از گوشت قرمز، قند ساده و غذاهای سرخ شده کمتر استفاده کنید.</li> <li>✓ از نوشیدن زیاد از حد قهوه و چای پررنگ اجتناب کنید.</li> <li>✓ آب زیاد بنوشید. سعی کنید هر ساعت مقداری آب بخورید. آب هویج و آب چغندر بیشتر مصرف کنید. روغن مایع مصرف کنید و از کره، مارگارین، روغن جامد و دنبه اجتناب کنید.</li> <li>✓ ویتامین K برای جلوگیری از سیروز کبدی مفید است، البته نه به صورت مکمل. مصرف عسل به دلیل دارا بودن مقدار زیادی پتاسیم و برخی از ویتامین‌ها برای مبتلایان به بیماری سیروز کبدی مفید است. غذاهایی مثل موز، آلو، بادام و انواع سبزیجات از منابع پر پتاسیم می‌باشند.</li> <li>✓ از مصرف زیاد ویتامین A پرهیز کنید، بهتر است که از منابع حاوی پیش ساز ویتامین A یعنی بتا کاروتن، مانند هویج، زردآلو، طالبی و... استفاده کنید.</li> <li>✓ هرگز مرغ، ماهی یا گوشت خام یا نیم پز نخورید زیرا خطر شدید عفونت با باکتریها، پارازیتها و... را به همراه دارد. لیمو یکی از بهترین دوستان کبد است. بیشتر لیمو بخورید.</li> </ul>
		<p><b>❖ فعالیت</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ استراحت در بستر، بدون توجه به درمان‌های دیگر و تا زمان فروکش کردن نشانه‌های هپاتیت توصیه می‌شود.</li> <li>✓ فعالیت‌ها تا زمانی که بزرگی کبد و سطح بیلی روبین سرم بالا رفته و آنزیم‌های کبدی ناپدید شوند، محدود می‌شود. سپس تدریجاً فعالیت افزوده می‌شود. محدودیت حمل اجسام سنگین و ورزشهای سخت و سنگین دارید.</li> <li>✓ نباید از فعالیت‌ها و شرکت در محل‌های اجتماعی شامل کار، مدرسه، بازی و... خارج شوید یا کنار گذاشته شوید.</li> </ul>
		<p><b>❖ مراقبت</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ این بیماری مسری است. رعایت بهداشت عامل کنترل عفونت است.</li> <li>✓ انتقال ویروس از طریق تماس خون آلوده با چشم، دهان، پوست زخمی یا آسیب دیده افراد سالم، از مادربه جنین، خالکوبی و حجامت با وسایل آلوده، تماس جنسی، تیغ، مسواک، وسایل غیراستریل پزشکی و دندانپزشکی انجام می‌شود.</li> <li>✓ بیماری از طریق : عطسه، سرفه، در آغوش کشیدن، آب، غذا و تماسهای معمول روزانه و انتقال ویروس از طریق دست دادن، بوسیدن، استخرمنتقل نمی‌شود.</li> <li>✓ ویروس هپاتیت B از راه خون و فرآورده‌های خونی و دیگر ترشحات بدن منتقل می‌شود، بنابراین فرد مبتلا به هپاتیت B احتیاجی به ایزوله شدن ندارد و فقط باید از تماس نزدیک با خون و بقیه ترشحات او پرهیز کرد.</li> <li>✓ موارد مربوط به تصحیح عادات زندگی شامل ترک اعتیاد و مصرف الکل و قطع سیگار می‌باشد.</li> <li>✓ خودداری از اهداء خون و اعضاء و پرهیز از استفاده مشترک وسایل شخصی و تزریقات و عدم مصرف دارو اعم از شیمیایی یا گیاهی بدون نظر پزشک معالج</li> <li>✓ به افراد ارائه دهنده خدمات پزشکی و دندانپزشکی در مورد آلودگی خودآگاهی دهید.</li> <li>✓ رفتار جنسی مطمئن داشته باشید و از کاندوم استفاده کنید</li> <li>✓ ترغیب و آموزش خانواده برای چک آپ و دریافت آموزشها و خدمات پیشگیری مرتبط با بیماری داشته باشید .</li> <li>✓ پوشاندن زخم‌ها و جراحات و قرار دادن دستمال یا البسه آلوده به خون در کیسه پلاستیک قبل از دور انداختن ضروری است .</li> <li>✓ در صورتیکه لباس یا هر شیء دیگری به خون فرد آلوده آغشته شود، در ابتدا باید خون با آب سرد در حالی که دستکش به دست است کاملاً شسته شود. چون ویروس در خون خشک شده هم تا مدتی باقی می‌ماند. سپس با دو روش می‌توان وسیله را ضد عفونی کرد: ۱- استفاده از مواد ضد عفونی کننده مانند مایعات سفید کننده و مواد کلر دار برای مدت ۲۰ دقیقه ۲- جوشاندن برای مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه</li> <li>✓ با انجام واکسیناسیون برای همسر فرد مبتلا به هپاتیت B هیچ خطری از نظر ازدواج وجود ندارد و باردار شدن خانم ناقل هم برای نوزاد خطرناک نیست، چون با استفاده از روش‌های پیشگیری می‌توان از آلودگی فرزند جلوگیری کرد.</li> <li>✓ در صورت استفراغ از مصرف داروها خودداری و به پزشک مراجعه کنید و در صورت تجویز از آنتی اسیدها و ضد استفراغ‌های تجویز شده استفاده کنید.</li> </ul>

تاریخ: / /



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

<p><b>دارو</b></p> <p>درمان با اینترفرون الفا</p> <p>✓ شما می‌توانید آن را خودتان تزریق کنید یا آنکه پزشک، پرستار یا فرد دیگری تزریق را انجام دهد. شایعترین عوارض جانبی درمان با اینترفرون الفا علائم شبیه آنفلوآنزا هستند که معمولاً بعد از چند هفته کاهش پیدا می‌کنند.</p> <p>برای رهایی از بعضی عوارض جانبی اینترفرون الفا از دستورات زیر پیروی کنید</p> <p>✓ الف) ضد دردها از قبیل استامینوفن یا ایبوپروفن می‌توانند برای جلوگیری یا آرام بخشی نسبی تب و درد بکار روند.</p> <p>✓ ب) تزریق اینترفرون الفا به هنگام خواب به شما اجازه خواهد داد تا در زمان بروز علائم شبیه آنفلوآنزا خواب باشید.</p> <p>✓ ج) انرژی‌تان را حفظ کنید؛ بکوشید تا بیشتر استراحت کنید. به اندازه کافی مایعات بنوشید، قبل از درمان و طی درمان مایعات کافی بنوشید.</p> <p>✓ د) غذاهای متعادل بخورید؛ از وجود مقدار کالری لازم در هر وعده غذایی اطمینان داشته باشید.</p> <p>لامیوودین</p> <p>✓ لامیوودین یک داروی خوراکی است عوارض جانبی آن ناچیز ولی با قطع آن ممکن است بیماری عود کند.</p>					
<p><b>زمان مراجعه بعدی</b></p> <p>✓ بهبودی کامل ممکن است ماهها یا بیشتر طول بکشد و باید طی این مدت بطور مکرر مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرید. این ارزیابی از طریق آزمایش خون انجام می‌شود که بایستی تا رسیدن به نتایج نرمال تکرار شود. پیگیری ممکن است به مدت یکسال بعد از اینکه تست‌های عملی کبد به حالت طبیعی برگشت ادامه یابد.</p>					
<p><b>توجهات ویژه و زمان مراجعات بعدی:</b></p>					
<p>نام پزشک معالج: _____ ادرس مطب: _____ تلفن مطب: _____</p>					
نام دارو	مقدار	ساعت مصرف	ارتباط با غذا		توجهات ویژه
		صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا
		صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا
		صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا
<p>به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجعه کنندگان عزیز، درخواست می‌شود نظرات اصلاحی خود را به سوپروایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید</p>					
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء		مهر و امضاء پرستار		مهر و امضاء پزشک	

دکتر جلیل فیضی / متخصص بیماری های عفونی درمانگاه کلینیک فجر مطب چها راه سعدی
دکتر علی نظری / متخصص بیماری های عفونی درمانگاه کلینیک فجر مطب پسعدی جنوبی پشت حوزه علمیه

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