
	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>هیپاتیت C 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 ۶	<b>❖ تغذیه</b>	
	<p>✓ مایعات فراوان و غذاهای حاوی ویتامین و مواد معدنی مثل آب میوه‌های تازه استفاده کنید. محدودیت رژیم غذایی وجود ندارد. (به جز در هیپاتیت حاد)</p> <p>✓ در صورت خشکی دهان به صورت جرعه و مکرر آب نوشیده شود و از آدامس برای تحریک بزاق استفاده کنید.</p>	
	<b>❖ فعالیت</b>	
<p>✓ کاهش فعالیت‌ها و استراحت بیشتر در رفع خستگی شما کمک کننده است.</p>		
<b>❖ مراقبت</b>		
<p>✓ در صورت تجویز دارو توسط پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار دستورات دارویی اجرا می‌شود.</p> <p>✓ در صورتی که 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 می‌شود.</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 توالت و قبل از غذا خوردن بشویید.</p> <p>✓ برای کاهش تهوع از تکه های یخ استفاده کنید.</p> <p>✓ بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.</p>		
		✓

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



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 از نگاه عازم پزشکی راننده: درمانی انسان ایلام  
 مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)  
**هیاتیت واحد آموزش به بیمار**





همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع مورد مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار 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>هیاتیت C 2/2</b>
<p><b>❖ رژیم غذایی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ بی‌اشتهایی و حالت تهوع در هیاتیت C رخ می‌دهد در این صورت باید تعداد وعده‌ها بیشتر شده و حجم غذا در هر وعده کم شود.</li> <li>✓ رژیم غذایی مناسب عبارت است از استفاده زیاد از سبزیجات و میوه‌ها و محدود کردن چربی‌ها. اگر سیروز دارید مصرف نمک و پروتئین حیوانی را کم کنید.</li> <li>✓ مقدار کربوهیدرات خصوصاً به صورت قندهای ساده را افزایش دهید.</li> <li>✓ غلات و تا حدودی حبوبات منبع اصلی کربو هیدرات رژیمی هستند. مصرف نان گندم کامل، حبوبات کامل و سیب زمینی در حد متعادل و منابع پروتئینی: شامل لوبیای سویا، بادام زمینی، بادام، ماهی تن و فیله گاو و گوسفند، تخمه آفتابگردان و سینه مرغ و در صورت شدید بودن بیماری کبدی باید از مصرف گوشت قرمز خودداری کرد و به جای آن از پروتئین گیاهی استفاده کرد. بهترین نوع روغن: روغن ذرت و روغن زیتون و روغن هیدروژنه است.</li> <li>✓ استفاده از آب تصفیه شده به استفاده از آب لوله کشی ترجیح داده می‌شود. آب شیر دارای فلوراید است، کلر و مواد شیمیایی است که کبد قادر به حذف آن نمی‌باشد.</li> <li>✓ اگر عادت به مصرف کافئین و مصرف مواد غذایی کافئین دار مثل کولاها، شکلات، قهوه و چای دارید چون این محصولات ایجاد وابستگی می‌کنند و ترک ناگهانی آنها با علائمی مثل سردرد، ضعف و تهوع همراه است به تدریج ترک کنید.</li> <li>✓ غذاهای دودی که دارای نیترا ت هستند مثل سوسیس و کالباس و یا افزودنیهای شیمیایی خوراکی مثل رنگها و چاشنی‌ها محدود شده و باید از پرخوری و چاقی دوری کرد. در صورت عدم تحمل بیمار، غذاهای سرخ شده، شکلات، شیرینی خامه ای، شیر پرچرب، نان‌های روغنی، پنیر پر چرب، کره، چیس و روغن فراوان از برنامه غذایی حذف شود.</li> <li>✓ از مصرف الکل خودداری کنید.</li> <li>✓ مکمل‌های، B1, B2 و همچنین ویتامین C و K توصیه می‌شود.</li> </ul> <p><b>مصرف غذاهای زیر را محدود کنید</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ شیر و ماست و پنیر پرچرب، کیک، صرف بیش از سه تخم مرغ در هفته، سالاد چرب، مایونز، آووکادو، گوشت چرب، ماهی چرب، پوست مرغ، کنسرو ماهی با روغن (تن کنسرو شده در آب یا سس گوجه فرنگی مانعی ندارد)، بادام، چیس، سیب زمینی و تمام غذاهایی که آماده سازی آنها به محتوی چربی شان می‌افزاید (مثل سرخ کردن غذاها با کره، مارگارین یا روغن).</li> </ul>		
<p><b>❖ فعالیت</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ورزش می‌تواند انرژی شما را افزایش داده و افسردگی را کاهش دهد. فردای روز مصرف پگ اینترفرون از ورزش‌های سنگین خودداری کنید.</li> </ul>		
<p><b>❖ مراقبت</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ انتقال ویروس از طریق تماس خون آلوده با چشم، دهان، پوست زخمی یا آسیب دیده افراد سالم، خالکوبی و حجامت با وسایل آلوده، تماس جنسی، ریش تراش، تیغ، مسواک، وسایل غیر استریل پزشکی و دندانپزشکی، سرنگ غیر استریل و مشترک انجام میشود.</li> <li>✓ از تماس جنسی خودداری و یا اینکه از کاندوم استفاده شود. (حتی الامکان انجام نشود)</li> <li>✓ در مکانهای ارائه خدمات پزشکی و دندانپزشکی یا هر جایی که انتقال ویروس امکان دارد به مسئول مربوطه اطلاع دهید.</li> </ul> <p><b>در مادران شیرده مبتلا به هیاتیت C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ نوک سینه از نظر ترک، خونریزی، هر نوع خون در نوک سینه بررسی و در صورت مشکل شیردهی قطع، شیر دوشیده ریخته شود.</li> <li>✓ کودکی که در حال دندان در آوردن است از شیر گرفته شود.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ از خوردن الکل، داروهای موثر بر کبد، استامینوفن، داروهای ضد تشنج خودداری و سیگار را ترک کنید.</li> <li>✓ در صورت خشکی دهان به صورت جرعه و مکرر آب نوشیده شود و از آدامس برای تحریک بزاق استفاده کنید.</li> <li>✓ بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید. تا به حال واکسنی برای ایمنی از این بیماری ساخته نشده است لذا با رعایت نکات بهداشتی مانع از ابتلای خود و دیگران شوید.</li> <li>✓ زخم و بریدگی‌های پوست را خودتان پانسمان کنید. در صورت نیاز به کمک برای پانسمان زخم از دستکش استریل استفاده شود.</li> <li>✓ در صورتیکه به این بیماری مبتلا هستید خون، پلاسما، اعضای بدن یا بافت اهدا نکنید.</li> <li>✓ از ریش تراش، مسواک و لوازم آرایشی یا لوازم شخصی دیگران بطور مشترک استفاده نکنید. سوزن را به اشتراک نگذارید.</li> <li>✓ الکل و برخی داروها سبب آسیب رساندن به کبد می‌شوند. در مورد تمام داروهای نسخه شده و حتی گیاهی نیز با پزشک خود مشورت نمایید.</li> <li>✓ در صورت ابتلا به خارش بدن حتماً با پزشک خود مشورت نمائید و به دستورات درج شده روی بسته دارو عمل و در صورت بروز هرگونه عارضه مصرف دارو را قطع نمائید.</li> <li>✓ داشتن اطلاعات بیشتر در مورد هیاتیت C شما را در کنترل بیشتر بیماری کمک می‌کند. و در تصمیم‌گیری بهتر برای درمان و تغییرات در نحوه زندگی کمک کننده خواهد بود.</li> </ul>		

تاریخ: / /  
 نام: / /

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

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

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

❖ <b>زمان مراجعه بعدی</b>							
✓ بیمار مبتلا به هپاتیت C در صورت دچار شدن به خونریزی از مقعد یا استفراغ خونی و گیجی شدید یا توهم باید با اورژانس تماس بگیرد. در کل این بیماران باید به طور منظم و پیگیر وضعیت خود باشند چون هپاتیت C می تواند بدون تظاهر بالینی به کبد آسیب برساند.							
✓ بایستی حداقل هر 3-6 ماه یکبار جهت چک آپ مراجعه کنند و در صورت نیاز داروهای مناسب و طبق نظر پزشک تجویز می شود.							
<b>توجهات ویژه و زمان مراجعات بعدی:</b>							
نام پزشک معالج      ادرس مطب:      تلفن مطب:							
توجهات ویژه	ارتباط با غذا				ساعت مصرف	مقدار	نام دارو
	همگام خواب	همراه غذا	بعد از غذا	قبل از غذا	صبح		
	همگام خواب	همراه غذا	بعد از غذا	قبل از غذا	صبح		
	همگام خواب	همراه غذا	بعد از غذا	قبل از غذا	صبح		
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							
<b>نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء</b>		<b>مهر و امضاء پرستار</b>			<b>مهر و امضاء پزشک</b>		

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 سعدی جنوبی پشت حوزه علمیه	

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