



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

جهت دریافت جواب در تاریخ / / به واحد مراجعه فرمایید	پزشک یا پزشکان معالج:	نام بیماری: هیپرتیروئید 2/1
	نام و نام خانوادگی بیمار:	تاریخ ترخیص:
<p style="text-align: center;">❖ تغذیه</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ رژیم پرکالری و پر پروتئین و کم چرب طبق دستور پزشک برای شما تهیه می شود . ✓ از میوه جات فراوان استفاده کنید تا از یبوست جلوگیری شود. ✓ نوشیدن 6-8 لیوان آب در روز مفید می باشد. ✓ رژیم غذایی حاوی یک لیتر شیر باشد تا مقادیر کافی کلسیم و فسفر را تامین کند. ✓ به بیماران توصیه نمایید از مصرف هر گونه مولتی ویتامین جدا پرهیز نماید. ✓ به بیماران توصیه نمایید شیرینی های تحریک کننده مانند شکلات و نوشیدنی های کافئین دار مانند چای، قهوه، کولا و همچنین الکل پرهیز نمایید. ✓ در مورد مصرف کوارتر و ژن های مواد طبیعی مانند کلم بروکلی، کلم، گل کلم، کلم پیچ، شلغم، بونه سویا، بادام زمینی و غیره که می تواند با داروهای ضد تیروئید تداخل ایجاد کنند احتیاط کنید این مواد می توانند عوارض جانبی داروها را افزایش دهند. 		حین بستری
<p style="text-align: center;">❖ فعالیت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ فعالیت و استراحت متناوب داشته باشد. 		
<p style="text-align: center;">❖ مراقبت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ دستورات دارویی توسط پزشک تجویز و در فواصل مشخص توسط پرستار اجرا می شود . ✓ از دستکاری سرم و رباطها اجتناب کنید. ✓ بهداشت فردی خصوصا شستن دستها را رعایت کنید. 		

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



مهار 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: هیپرتیروئید 2/2	پزشک یا پزشکان معالج:	نام و نام خانوادگی بیمار:
<p>❖ رژیم غذایی</p> <p>یک رژیم پرکالری و پر پروتئین جهت جبران افزایش متابولیسم پایه توصیه می‌شود.</p> <p>به دلیل افزایش اشتها وعده‌های غذایی در 5-6 وعده ولی باحجم کم و پرکالری استفاده شود و از مصرف غذاهای پرپروتئین و پرچربی نزدیک به زمان خواب خود داری کنید.</p> <p>در صورت بروز اسهال از مایعات بیشتری استفاده کنید.</p> <p>گنجاندن تخم مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماکیان و ترکیب غلات و حبوبات در رژیم غذایی برای تامین نیاز پروتئینی توصیه می‌شود.</p> <p>منابع مناسب ویتامین C: توت فرنگی، آناناس، هندوانه، موز، سیب و هلو</p> <p>منابع مناسب ویتامین A: جگر، تخم مرغ، ماهی‌های روغنی، سبزی‌های سبز رنگ (به جز گیاهان خانواده کلم) سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی رنگ، هرچه این میوه‌ها و سبزی‌ها پررنگ تر باشند غلظت ویتامین در آنها بیشتر است.</p> <p>منابع ویتامین B: غلات سبوس دار</p> <p>گوشت گاو، گوشت ماکیان و ماهی. به نظر می‌آید مقادیر زیاد ویتامین A دارد که باعث مهار عملکرد غده تیروئید و بهبود علائم بیماری گریو می‌شوند.</p> <p>مکمل‌های غذایی با تشخیص پزشک داده می‌شود. دریافت غیرضروری ویتامین‌ها در بدن مانند دارو، اثر خواهند کرد و می‌توانند اثرات جانبی متعددی بر سلامت شما داشته باشند.</p> <p>از مصرف زیاد ید پرهیز کنید. از مصرف برخی غذاهای دریایی، علف‌ها و جلبک‌های دریایی هم که غنی از ید هستند، باید اجتناب نمایید.</p> <p>مصرف کلیه غذاها و نوشیدنی‌های تحریک کننده مانند شکلات، نوشیدنی‌های کافئین دار (مانند چای، قهوه، کولا) و همچنین کشیدن سیگار باید محدود شود.</p> <p>منابع عمده ی گوآتر و زن‌ها عبارتند از : سبزیجات خانواده کلم (کلم، گل کلم، کلم قمری، کلم بروکلی و بروکسل) اسفناج، شلغم، گل‌ابی، هلو و همچنین بادام زمینی و سویا و است بدانید ترکیبات گوآتروژن به دنبال حرارت از بین می‌روند.</p> <p>نسبت به دریافت توام گوآتر و زن‌های طبیعی با داروهای ضد تیروئید باید کاملاً احتیاط نمود، زیرا این ترکیبات می‌توانند باعث افزایش عوارض جانبی داروها شوند.</p> <p>سایر سبزیجات مفید در پرکاری تیروئید عبارت اند از : هویج، کرفس، فلفل سبز، جعفری، تره آبی، زرد آلو، سیب، زغال اخته، گریپ فروت و آناناس.</p> <p>رژیم غذایی باید حاوی یک لیتر شیر باشد تا مقادیر کافی کلسیم، فسفر و ویتامین D را تامین نماید. چنانچه بیمار محصولات لبنی مصرف نمی‌کند به مقدار مساوی باید از سایر منابع استفاده کند.</p> <p>با توجه به این که سوخت و ساز کلسیم در این بیماری تغییر می‌کند این افراد بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار دارند. بنابراین مصرف مکمل کلسیم زیر نظر متخصص می‌تواند مفید باشد.</p> <p>در شرایطی که مشکل کلیوی یا قلبی خاصی نداشته باشید، مصرف روزانه ی 3-4 لیتر آب در روز توصیه می‌شود. در بعضی از بیماران مبتلا به بیماری چشم نیز شاید مجبور به محدود کردن مقدار مایعات و نمک دریافتی باشیم.</p>		
<p>❖ فعالیت</p> <p>فعالیت‌های آرام بخش نظیر مطالعه، دیدن تلویزیون یا انجام یک کارهای هنری داشته باشید و از چرت زدن هنگام ظهر و عصر خودداری کنید.</p>		
<p>❖ مراقبت</p> <p>به علت احساس گرما محیط اطراف خنک نگهداشته شود، از لباس‌های نازک استفاده کنید. استحمام با آب خنک و نوشیدن مایعات سرد کمک کننده است.</p> <p>از استرس و اضطراب خودداری شود زیرا باعث افزایش علائم بیماری می‌شود.</p> <p>پیگیر درمان خود باشید و کارت اطلاعات بیماری خودرا همیشه همراه داشته باشید.</p> <p>برای جلوگیری ریزش مو و شکنندگی آن استفاده از شامپوهای مخصوص موهای خشک توصیه می‌شود.</p> <p>همچنین می‌توان پس از شستشوی موها با شامپو، از نرم‌کننده‌ها و پس از استحمام نیز از روغن‌های مخصوص مو استفاده کرد.</p> <p>انتخاب شانه‌های مناسب که کمتر موها را تحت‌گشش قرار دهند نیز می‌تواند در حفظ موها موثر باشد.</p> <p>عوامل تنش زا را به حداقل برسانید، محیط اطراف شما باید ساکت و بدون سر و صدا باشد.</p> <p>در مورد تغییرات ثانویه چشم‌ها و روش‌های حفاظت از چشم و قرنیه و چکاندن صحیح قطره و مالیدن پماد با پزشک و پرستار مشورت و ملاقات داشته باشید.</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 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

❖ دارو					
<p>در صورت تجویز داروهای متی مازول- پروپیل تیواوراسیل:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ از قطع خود سرانه دارو اجتناب کنید و در صورت بروز علائم عفونت (تب و لرز، التهاب حلق و زخم های دهانی) سریعاً به پزشک مراجعه کنید و از مصرف داروهای ضد احتقان بینی مثل دیفن هیدرامین و آنتی هیستامین خود داری کنید. مصرف این داروها در اواخر حاملگی ممنوع است. ✓ در صورت درمان با ید رادیو اکتیو: ✓ در صورت نیاز به مصرف 3 نوبت دارو هر سه نوبت مصرف شود و حذف نشود و در دوران بارداری مصرف ید ممنوع است و در صورت شیردهی، شیردهی قطع شود. ✓ بعد از مصرف ید 131 تا یک هفته با فاصله 2 متری از زنان باردار و کودکان تماس داشته باشید، تا یک هفته از تماس نزدیک و طولانی (بیش از 2 ساعت) با همه افراد پرهیز کنید. حمام و توالیت را پس از استفاده کاملاً بشویید. از مسافرت های بیش از دو ساعت که مستلزم نشستن کنار دیگران است خودداری کنید. پس از دریافت دارو می توانید مرخص شوید ولی برای اطمینان از عدم تماس با زنان باردار و کودکان حداکثر 2 روز بستری می شوید. <p>در صورت تجویز ایندراال:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ عوارض شامل خشکی دهان، تهوع، گرفتگی عضلات شکم، نفخ و یبوست است. این دارو تا طبیعی شدن سطح TSH باید ادامه یابد و قطع نشود. <p>در صورت تجویز لوگل (یدید پتاسیم):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ برای از بین بردن مزه بد دارو آنرا با آبمیوه یا شیر مصرف کنید. برای رنگ نگرفتن دندان ها از نی استفاده شود و از مصرف داروهای ضد سرفه خودداری کنید. ✓ جهت پیشگیری از خشکی قرنیه و محافظت از آن از قطره ها و پمادهای چشمی دستور پزشک استفاده شود. ✓ داروهای تیروئیدی تا آخر عمر مصرف شود و از قطع خودسرانه دارو اجتناب شود یا از افزایش میزان آن خودداری کنید. 					
❖ زمان مراجعه بعدی					
<ul style="list-style-type: none"> ✓ اگر علائم به طور ناگهانی بدتر شوند، خصوصاً پس از جراحی تیروئید و یا دچار علائم جدید و غیر قابل توجیه شده اید به پزشک مراجعه کنید. ✓ در صورت بروز علائم مسمومیت با داروهای یددار (تورم مخاط دهان، ترشح بیش از حد بزاق، آبریزش بینی، بثورات جلدی) مصرف دارو متوقف شده و سریعاً به پزشک اطلاع داده شود. 					
توجهات ویژه و زمان مراجعات بعدی:					
نام دارو		مقدار		ساعت مصرف	
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء		مهر و امضاء پرستار		مهر و امضاء پزشک	
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					
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء		مهر و امضاء پرستار		مهر و امضاء پزشک	
دکتر مرضیه هادوی فوق تخصص غدد ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب: سعدی جنوبی روبروی داروخانه دکتر رشیدی		دکتر علی شریفی فوق تخصص غدد ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب: سعدی جنوبی پشت حوزه علمیه		دکتر مریم کریمیان فوق تخصص غدد ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب: ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب:	
دکتر مرضیه نیک فرجام فوق تخصص غدد ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب:		دکتر علی شریفی فوق تخصص غدد ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب: سعدی جنوبی پشت حوزه علمیه		دکتر مریم کریمیان فوق تخصص غدد ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب: ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب:	

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