



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: هیپوتریوئید 2/1
	نام و نام خانوادگی بیمار:	تاریخ ترخیص:
	<p style="text-align: center;">❖ تغذیه</p> <p>✓ رژیم پرکالری و پر فیبر برای شما تهیه می شود.</p> <p>✓ از سبزیجات و میوه جات فراوان استفاده کنید تا از یبوست جلوگیری شود.</p> <p>✓ نوشیدن 6-8 لیوان آب در روز مفید می باشد..</p>	
	<p style="text-align: center;">❖ فعالیت</p> <p>✓ فعالیت و استراحت متناوب داشته باشد.</p>	
	<p style="text-align: center;">❖ مراقبت</p> <p>✓ دستورات دارویی توسط پزشک تجویز و در فواصل مشخص توسط پرستار اجرا می شود .</p> <p>✓ از دستکاری سرم و رباطها اجتناب کنید.</p> <p>✓ بهداشت فردی خصوصا شستن دستها را رعایت کنید.</p>	
	<p style="text-align: center;">❖ مراقبت</p> <p>✓ دستورات دارویی توسط پزشک تجویز و در فواصل مشخص توسط پرستار اجرا می شود.</p> <p>✓ از دستکاری سرم و رباط ها اجتناب کنید.</p> <p>✓ بهداشت فردی خصوصا شستن دستها را رعایت کنید.</p>	

حین بستری

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 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: هیپوتیر وئید 2/2
		<p>❖ رژیم غذایی</p> <p>✓ رژیم پر فیبر استفاده و از سبزیجات و میوه جات فراوان استفاده شود تا از بیوست جلوگیری شود. (سبزیجات را بصورت پخته مصرف نمایید) نوشیدن آب به مقدار کافی (حداقل 6-8 لیوان) بسیار ضروری است.</p> <p>✓ به علت کاهش متابولیسم پایه و رژیم غذایی کم کالری محاسبه و برای بیمار باید منظور گردد.</p> <p>✓ از خوردن غذاهای نشاسته دار و چرب خودداری شود.</p> <p>✓ مکمل ها در بهبود شرایط شما تاثیر آنچنانی ندارند. می توانید با مصرف میوه و سبزی مواد مورد نیاز خود را تامین کنید ولی باید دقت کرد در صورت مصرف مکمل ها یا مولتی ویتامین ها فاصله زمانی را بین مصرف دارو و غذا رعایت کنید.</p> <p>✓ توجه داشته باشید که از نمک در پایان پخت غذا استفاده کنید. زیرا ید موجود در نمک هنگام برداشتن درب غذا، همراه با بخار خارج می شود و در ضمن نمک ید دارا نباید در شیشه های شفاف و در معرض نور نگهداری کرد. توجه کنید که زیاده روی در مصرف ید نداشته باشید.</p> <p>✓ تامین مقادیر کافی ویتامین های A, C, E و ویتامین های گروه B به ویژه B2, B3, B6 که برای تولید هورمون تیروئید ضروری هستند.</p> <p>✓ منابع مناسب ویتامین C: میوه، مرکبات و سبزیجات تازه.</p> <p>✓ منابع مناسب ویتامین A: جگر، تخم مرغ، ماهی های روغنی، سبزی های سبز رنگ (به جز گیاهان خانواده ای کلم)، سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی رنگ. هر چه این میوه ها و سبزی ها پررنگ تر باشند غلظت ویتامین در آنها بیشتر است.</p> <p>✓ منابع مناسب ویتامین B: غلات سبوس دار، گوشت گاو، گوشت ماکیان و ماهی.</p> <p>✓ استفاده از منابع مناسب غنی از روی: نظیر غذاهای دریایی، گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غلات سبوس دار. و در صورت تجویز استفاده از مکمل مولتی ویتامین و املاح.</p> <p>✓ پرهیز از مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر، شیرینی جات و ... و از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار اجتناب و میانه روی در مصرف فرآورده های شیری و گندم.</p> <p>✓ استفاده از منابع غنی از آهن مانند: جگر، گوشت قرمز و غلات غنی شده با آهن، به ویژه در افرادی که دارای کم خونی ناشی از فقر آهن نیز می باشند.</p> <p>✓ استفاده از منابع غنی B12 مانند: جگر گاو، جگر مرغ، گوشت گاو، ماهی قزل آلا به ویژه در افرادی که دارای کم خونی ناشی از کمبود این ویتامین هستند. عدم توجه به کم خونی با هر منشائی که باشد، در تشدید ضعف و خستگی و بسیاری از علائم دیگر موثر خواهد بود.</p> <p>✓ غذاهای دریایی مانند میگو، ماهی تن، ماهی ساردین و جلبک دریایی به دلیل غنی بودن از مقادیر بالای ید می تواند مفید باشد.</p> <p>✓ غذاهای مثل کلم و شلغم، چغندر، خردل، سویا، بادام زمینی، ارزن و قارچ و مصرف مارگارین و چربی های هیدروژنه، نمک طعام، آب کلردار، آنتی بیوتیک، نوشیدنی های الکلی، همبرگر، پیتزا، سوسیس، کالباس، غذاهای سرخ شده، پپسی و کوکا را باید بسیار محدود نمود.</p>
		<p>❖ فعالیت</p> <p>✓ تحرک و ورزش منظم داشته باشید. فعالیت و استراحت متناوب و فعالیت های تفریحی داشته باشید.</p>
		<p>❖ مراقبت</p> <p>✓ بهداشت فردی رعایت و از تماس با بیماران عفونی خودداری شود و شرایط ایجاد استرس را کاهش دهید.</p> <p>✓ توصیه به خانم ها: به دلیل تخمک گذاری نامنظم، از روش های ضدبارداری مطمئن استفاده شود.</p> <p>✓ با توجه به اینکه عوارض کم کاری تیروئید کاهش دمای بدن است لذا لباس یا پتوی اضافی استفاده کنید. در محیط سرد قرار نگیرید. از به کار بردن بالشکهای گرماده یا پتوهای برقی خودداری شود زیرا خطر گشاد شدن و احتمال بروز کلاپس عروقی افزایش می یابد.</p> <p>✓ خستگی بیش از حد و ریزش مو و پوست خشک و گرفتگی صدا و از بین رفتن میل جنسی نشانه های کم کاری تیروئید می باشد.</p> <p>✓ طی درمان باید مراقب تداخل هورمون های تیروئیدی با سایر داروها باشید ممکن است قند خون بالا برود. بنابراین لازم است دوز انسولین یا داروهای ضد دیابت تنظیم شود.</p> <p>✓ لزوم انجام آزمایشات دوره ای و نشانه های مصرف کمتر یا بیشتر از حد مورد نیاز داروها را بدانید و در صورت بروز مشکل با پزشک مشورت کنید.</p> <p>✓ در مورد عوارضی مانند ریزش مو و ... باید ابتدا از طریق مراجعه به پزشک مشکل اصلی برطرف شود و فرد با مراجعه به متخصص تغذیه از نظر میزان دریافت مواد معدنی و ویتامین ها و چربی مورد ارزیابی قرار گیرد تا در نهایت رژیم مناسب تدوین شود.</p> <p>✓ کاهش دما و هوای سرد می تواند باعث شکسته شدن طبقه شاخی پوست و در نهایت باعث پوسته پوسته شدن بافت پوست خواهد شد می توانید از کرم های نرم کننده یا چرب کننده پوست، روغن وازلین و حتی گلیسرین استفاده کنید.</p>

بیماری: هیپوتیر وئید

