



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: سیروز کبدی 2/1	پزشک یا پزشکان معالج:	جهت دریافت جواب در تاریخ / / به واحد مراجعه فرمایید
تاریخ ترخیص:	نام و نام خانوادگی بیمار:	
حین بستری	<p>❖ تغذیه</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ برای کاهش تهوع از تکه های یخ استفاده کنید. ✓ برای جلوگیری از یبوست از مایعات استفاده کنید. ✓ رژیم غذایی پر پروتئین، پر کربوهیدرات و پر ویتامین با محدودیت مصرف سدیم به علت بروز آسیت در بیمارستان برای شما رعایت می شود. 	
	<p>❖ فعالیت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ تا زمانی که کبد شما توانایی های قبلی خود را دوباره به دست می آورد و با نظر پزشک نیاز به استراحت دارید . ✓ از انجام فعالیت های که موجب افزایش فشار داخل شکم می شود اجتناب کنید. (سرفه و عطسه شدید و بلند کردن اجسام سنگین، دفع مدفوع سفت) ✓ در بستر مرتب تغییر وضعیت دهید تا از زخم بستر و از ترومبوز ورید های عمقی جلوگیری شود. ✓ جهت خروج از تخت از تیم مراقبتی کمک بگیرید. 	
	<p>❖ مراقبت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ در صورت داشتن درد (شروع ، محل انتشار، شدت درد) به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد. ✓ دارو ها طبق تجویز پزشک و توسط پرستار در فواصل مشخص به شما داده خواهد شد. ✓ از دستکاری سرمها ، برانول و رابطها اجتناب کنید. ✓ در بستر بهتر است سر تخت بالا با زاویه 30 الی 45 درجه باشد تا تنفس راحت و موثری داشته باشید. ✓ از مسواک نرم استفاده کنید و بهداشت دهان را رعایت کنید. ✓ در صورت بروز علائم خونریزی (خونمردگی، خونریزی از بینی یا لثه، وجود خون در مدفوع) به پرستار اطلاع دهید. ✓ بینی خود را به آرامی تمیز کنید. ✓ هر روز دور شکم و وزن شما اندازه گیری خواهد شد. ✓ در فواصل مشخص از شما آزمایش خون از جمله آزمایشهای انعقادی گرفته خواهد شد همکاری لازم را داشته باشید. 	
<p>❖ دارو</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ دارو ها طبق دستور پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار تجویز می شود. 		

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: سیروز کبدی 2/2		پزشک یا پزشکان معالج:		نام و نام خانوادگی بیمار:			
<p>❖ رژیم غذایی</p> <p>از غذاهای سرشار از ویتامین C (مرکبات، آناناس، گوجه فرنگی) استفاده کنید. به اندازه دلخواه میوه و سبزیجات استفاده کنید. به جای گوشت قرمز از پروتئین های گیاهی مثل (ماکارونی، مرغ، سبزیجات و باقلا) استفاده کنید. غذا را در وعده های زیاد و حجم کم استفاده کنید. رژیم پرکالری داشته باشید به میزان متوسط پروتئین استفاده کنید. از مصرف غذاهای حاوی نمک خودداری کنید. (عدم مصرف غذاهای کنسرو شده و کبابی) √ از غذاهای پرپتاسیم (مثل موز، زردآلو، طالبی و سیب زمینی) استفاده کنید. روزانه حداقل 8-6 لیوان مایعات بنوشید مگر آنکه محدودیت مصرف مایعات داشته باشید (در صورت ورم پاها و اندامها مصرف مایعات محدود شود) استفاده از مکمل های ویتامین B, C, K توصیه می شود.</p>							
<p>❖ فعالیت</p> <p>پس از بهبود تغذیه و افزایش قدرت جسمانی فعالیت های خود را افزایش دهید و در برنامه ریزی روزانه ورزشهای ملایم به همراه دوره های استراحت بگنجانید. جهت فعالیت محدودیتی وجود ندارد اما در صورت بروز تب، خونریزی، آسیب و سایر مشکلات باید با احتیاط عمل کنید. کم خونی و وضعیت نامناسب سلامتی و گاهی تغذیه ای باعث احساس خستگی در شما می شود که ممکن است مانع از فعالیت های زیاد و حتی معمولی شوند.</p>							
<p>❖ مراقبت</p> <p>برای کاهش تهوع از تکه های یخ استفاده کنید. √ برای جلوگیری از بیبوست از مایعات استفاده کنید و ورزش سبک انجام دهید. برای مراقبت از پوست مرتب وضعیت دهید. از صابونهای معطر و محلول های الکلی برای تمیز کردن پوست و نوار چسب هایی که باعث آسیب دیدگی پوست می شوند اجتناب کنید √ از مواد نرم کننده برای ماساژ پوست و ورزش مفاصل استفاده کنید. در صورت بروز علائم خونریزی (خونمردگی، خونریزی از بینی یا لثه، وجود خون در مدفوع) به پزشک اطلاع دهید. بینی خود را به آرامی تمیز کنید. (به علت خطر خونریزی ناشی از اختلالات انعقادی با کاهش توانایی کبد برای تولید فاکتورهای انعقادی). از مسواک نرم استفاده کنید و بهداشت دهان را رعایت کنید. هر روز دور شکم را اندازه گیری کنید و در صورت افزایش دور شکم، مصرف نمک و مایعات را محدود کرده و به پزشک اطلاع دهید. به دلیل ادم زیر جلدی، بی حرکتی و افزایش احتمال عفونت و گسیختگی پوست مراقبت از پوست باید به دقت انجام شود و جهت جلوگیری از زخم بستر تغییر وضعیت در بستر لازم می باشد. بروی نواحی آزرده ی پوست می توان لوسیون های نرم کننده مالید. از مصرف الکل و داروهای محرک کبد (مثل استامینوفن) اجتناب کنید. حفظ رعایت اصول بهداشتی و جداسازی وسایل تهیه غذا ضروری می باشد. روابط جنسی بی خطر داشته باشید. (هنگام نزدیکی از کاندوم استفاده کنید) در صورت مسافرت طولانی، در خصوص تزریق واکسن هیپاتیت با مراقبان بهداشتی اقدامات لازم را انجام دهید. از قرار گرفتن در جاهای شلوغ و در معرض افراد مبتلا به آنفلوآنزا و افراد تحت شیمی درمانی خودداری کنید.</p>							
<p>❖ دارو</p> <p>از مصرف خودسرانه دارو اکیداً خودداری شود. √ با تجویز آنتی اسیدها و... ناراحتی معده و خطر خونریزی گوارشی شما کاهش می یابد. ممکن است ویتامین ها و مکمل های تغذیه ای برای شما تجویز شود. که فرایند التیام سلولهای کبدی آسیب دیده را تسریع می کنند و وضعیت تغذیه ای عمومی شما را بهبود می بخشند. با صلاحدید پزشک مصرف داروهای مدر (ادرار آور مانند پتاسیم: اسپیرونولاکتون) می تواند میزان آسیب را در صورت وجود کاهش دهد... سایر داروها با نظر پزشک معالج و بیماریهای زمینه ای دیگر تجویز می شوند</p>							
<p>❖ زمان مراجعه بعدی در صورت افزایش یا کاهش سریع وزن و افزایش اندازه دور شکم و افزایش ورم اندامهای تحتانی یا زردی پوست و خونریزی گوارشی و خونمردگی در نقاط مختلف بدن و تب ... به پزشک مراجعه نمایید.</p>							
نام دارو	مقدار	ساعت مصرف	ارتباط با غذا			توجهات ویژه	
			صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	هنگام خواب
			صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	هنگام خواب
			صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	هنگام خواب
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 قباد آبانگاه فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: پشت حوزه علمیه	دکتر مسعود مامی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: سعدی جنوبی - بالاتر از داروخانه خاتم الانبیا
دکتر شاهین شهبازی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: روبروی بیمارستان امام خمینی - مجتمع اسیا	دکتر بهزاد بدخش فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر:
دکتر غلامرضا نوری فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب پشت داروخانه خاتم الانبیا	

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

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