

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سندرم نفروتیک

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **سندرم نفروتیک** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ رژیم غذایی

- ✓ مقدار نمک مصرفی محدود شود.
- ✓ از پزشک برای نوشتن یک برنامه ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.
- ✓ میزان مصرف مایعات باید تقریباً معادل میزان دفع ادرار در ۲۴ ساعت باشد.
- ✓ غذا خوردن به مقادیر کم و مکرر باید صورت گیرد.
- ✓ برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ و آبنبات ترش استفاده کنید.
- ✓ از لیوان های کوچک درجه بندی استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در مراحل اولیه این بیماری برای حفظ انرژی بدن در بستر استراحت نمایید.
- ✓ پس از بهبود علائم، با اجازه پزشک معالجات فعالیت های طبیعی خود را از سر بگیرید.
- ✓ به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در سیاهرگ های اندام تحتانی و یا پاها، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.

❖ مراقبت

- ✓ در طول مدتی که ورم شدید دارید باید در بیمارستان بستری شوید چون تورم محدودیت حرکتی ایجاد می کند.
- ✓ باید مقدار ادراری که می کنید با مقدار مایعی که می نوشید در تعادل باشد و به طور دقیق ثبت شود.
- ✓ از دستکاری سرم و رابط ها اجتناب کنید.
- ✓ از مصرف خودسرانه داروها بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
- ✓ در صورتی که سرگیجه دارید از تخت خود خارج نشوید.
- ✓ داروها با تجویز پزشک و توسط پرستار در فواصل مشخص به شما داده می شود.
- ✓ عملکرد تنفسی بیمار مورد توجه قرار دهید، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و انجام سرفه و تنفس عمیق از جمع شدن ریه ها و عفونت تنفسی پیشگیری می کند.
- ✓ در صورت داشتن مشکل تنفسی به پرستار خود اطلاع دهید تا برای شما اکسیژن در صورت نیاز داده شود.
- ✓ در مراحل اولیه بیماری، مصرف دارو ممکن است بیماری را کنترل نماید.
- ✓ روزانه وزن شما اندازه گیری می شود.
- ✓ در زمان استراحت در بستر نرده های کنار تخت بالا نگهداشته می شوند.
- ✓ از ملاقات کنندگانی که دارای سرماخوردگی یا هر نوع عفونت می باشند؛ دوری کنید.
- ✓ در صورت مشاهده نشانه های عفونت مانند تب و لرز پرستاران یا پزشک را در جریان قرار دهید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سندرم نفروتیک

❖ رژیم غذایی

- ✓ کودک مبتلا به سندرم نفروتیک غالباً بی اشتها بوده که به علت ضعف عمومی و تورم سیستم گوارشی است در نتیجه وادار کردن کودک به مصرف کالری کافی در پیشگیری از سوء تغذیه موثر است.
- ✓ غذا خوردن به مقادیر کم و مکرر باید صورت گیرد.
- ✓ غذا باید کم نمک و کم چرب باشد. از مواد غذایی شور و دارای سدیم بالا مانند چیپس، پفک، سوسیس و کالباس، زیتون، خیار شور، سس ها، رب های آماده، ماهی شورودودی، چوب شور، آب گوشت و سبزیجات آماده استفاده نکنید.
- ✓ افزایش دریافت پروتئین رژیم غذایی تنها زمانی که میزان دفع پروتئین از ادرار زیاد باشد ضرورت دارد.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی پیروی کنید.
- ✓ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ فعالیت خود را کاهش دهید. از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید.
- ✓ خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- ✓ اگر مجبور به استراحت در بستر هستید، به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در وریدهای اندام تحتانی، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.
- ✓ از اطرافیان خود در فعالیت های روزانه به منظور حفظ انرژی کمک بگیرید.
- ✓ در صورتی که وضعیت کلیه رو به بهبودی است و پزشک اجازه می دهد؛ هر چه سریع تر فعالیت خود را شروع کنید.
- ✓ فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ✓ با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجب راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.
- ✓ بهداشت پوست را رعایت فرمایید و از صابون های ملایم در هنگام استحمام استفاده نمایید. تهیه پوشاک نسبتاً گشاد از تحریک پوستی پیشگیری می نماید.
- ✓ به علت رسوب سموم محرک در بافت های بدن، خارش پوست ایجاد می شود. سعی کنید با ناخن پوست را نخارانید.
- ✓ اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود.
- ✓ مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه گیری کنند. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود.
- ✓ در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- ✓ تب و عفونت، باید فوراً درمان شوند.
- ✓ اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تامین می کنند.
- ✓ داروهای خود را به طور منظم و در ساعت مشخص مصرف نمایید.
- ✓ مواد معدنی و ویتامین های تکمیلی مثل ویتامین D ، کلسیم و آهن بر طبق ضرورت داده می شود.
- ✓ در صورتی که کورتون دریافت می نمایید از حضور وی در مکان های شلوغ و پرجمعیت و تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی خودداری کنید.
- ✓ از قرار گرفتن پوست در معرض سرما یا گرما جلوگیری کنید.
- ✓ مراقبت در منزل زمانی صورت می گیرد که پروتئین ادرار تا حد قابل قبولی کاهش یافته باشد .
- ✓ به دلیل عود بیماری و وجود عوارض و سیر بهبودی خاص این بیماری، مراقبت های طولانی مدت ضروری است.
- ✓ حمایت والدین در مرحله حاد بیماری به دلیل بروز افسردگی و گوشه گیری در کودک مبتلا لازم و ضروری است.
- ✓ مصرف دقیق دارو و آزمایش دوره ای ادرار از نظر وجود پروتئین و بررسی علائم اولیه لازم است.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت مشاهده علائم عود بیماری مانند ورم در اطراف چشم، بی اشتها، خستگی، تحریک پذیری ، تب و ...
- ✓ در تاریخ های تعیین شده توسط پزشک جهت معاینه و آزمایش های دوره ای