

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

هیپرتیروئید

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

❖ تغذیه

- ✓ 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 ۶-۸ 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 نمایند.
- ✓ در مورد مصرف کوارتر و ژن های مواد طبیعی مانند کلم بروکلی، کلم، گل کلم، کلم پیچ، شلغم، بوته 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.

❖ فعالیت

- ✓ فعالیت و استراحت متناوب داشته باشد.

❖ مراقبت

- ✓ 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 ترخیص

هیپرتیروئید

❖ رژیم غذایی

- ✓ یک رژیم پرکالری و پر پروتئین جهت جبران افزایش متابولیسم پایه توصیه می‌شود.
- ✓ 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.
- ✓ در صورت بروز اسهال از مایعات بیشتری استفاده کنید.
- ✓ گنجاندن تخم مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماکیان و ترکیب غلات و حبوبات در رژیم غذایی برای تامین نیاز پروتئینی توصیه می‌شود.
- ✓ منابع مناسب ویتامین C: توت فرنگی، آناناس، هندوانه، موز، سیب و هلو
- ✓ 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.
- ✓ منابع ویتامین B: غلات سبوس دار
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ از مصرف زیاد ید پرهیز کنید. از مصرف برخی غذاهای دریایی، علف‌ها و جلبک‌های دریایی هم که غنی از ید هستند، باید اجتناب نمایید.
- ✓ مصرف کلیه غذاها و نوشیدنی‌های تحریک کننده مانند شکلات، نوشیدنی‌های کافئین دار (مانند چای، قهوه، کولا) و همچنین کشیدن سیگار باید محدود شود.
- ✓ منابع عمده ی گوآتر و ژن‌ها 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.
- ✓ نسبت به دریافت توام گوآتر و ژن‌های طبیعی با داروهای ضد تیروئید باید کاملاً احتیاط نمود، زیرا این ترکیبات می‌توانند باعث افزایش عوارض جانبی داروها شوند.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ در شرایطی که مشکل کلیوی یا قلبی خاصی نداشته باشید، مصرف روزانه ی ۳-۴ 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.

❖ فعالیت

- ✓ فعالیت‌های آرام بخش نظیر مطالعه، دیدن تلویزیون یا انجام یک کارهای هنری داشته باشید و از چرت زدن هنگام ظهر و عصر خودداری کنید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

هیپر تیروئید

❖ مراقبت

- ✓ به علت احساس گرما محیط اطراف خنک نگهداشته شود، از لباس های نازک استفاده کنید. استحمام با آب خنک و نوشیدن مایعات سرد کمک کننده است.
- ✓ از استرس و اضطراب خودداری شود زیرا باعث افزایش علائم بیماری می شود.
- ✓ پیگیر درمان خود باشید و کارت اطلاعات بیماری خود را همیشه همراه داشته باشید.
- ✓ برای جلوگیری ریزش مو و شکنندگی آن استفاده از شامپوهای مخصوص موهای خشک توصیه می شود.
- ✓ همچنین می توان پس از شستشوی موها با شامپو، از نرم کننده ها و پس از استحمام نیز از روغن های مخصوص مو استفاده کرد.
- ✓ انتخاب شانه های مناسب که کمتر موها را تحت کشش قرار دهند نیز می تواند در حفظ موها موثر باشد.
- ✓ عوامل تنش زا را به حداقل برسانید، محیط اطراف شما باید ساکت و بدون سر و صدا باشد.
- ✓ در مورد تغییرات ثانویه چشم ها و روش های حفاظت از چشم و قرنیه و چکاندن صحیح قطره و مالیدن پماد با پزشک و پرستار مشورت و ملاقات داشته باشید.

❖ دارو

در صورت تجویز داروهای متی مازول-پروپیل تیواوراسیل:

- ✓ 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 ۳ 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 ۱۳۱ تا یک هفته با فاصله ۲ متری از زنان باردار و کودکان تماس داشته باشید، تا یک هفته از تماس نزدیک و طولانی (بیش از ۲ ساعت) با همه افراد پرهیز کنید. حمام و توالیت را پس از استفاده کاملاً بشوید. 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 ۲ روز بستری می شوید.

در صورت تجویز ایندرال:

- ✓ 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.
- ✓ در صورت تجویز لوگل (یدید پتاسیم):
- ✓ 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

- ✓ 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.