

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

اسهال خونی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

اسهال خونی طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ رژیم غذایی

- ✓ در مرحله حاد ممکن است با دستور پزشک برای چند ساعت خوردن و نوشیدن را قطع کنید تا معده در حالت استراحت قرار گیرد .
- ✓ پس از فروکش کردن علائم، ابتدا مایعات صاف شده محدود و اگر تا ۱۲ ساعت با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم و سریع الهضم مثل غلات، برنج، موز، جوجه یا سیبزمینی پخته شده و ماست بخورید.
- ✓ جهت جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان میل کنید .

❖ فعالیت

- ✓ در مرحله حاد، باید در تخت استراحت کنید.
- ✓ کم آبی می تواند باعث ضعف و خستگی در شما گردد، لذا برای کاهش اتلاف انرژی زمان استراحت بیشتری داشته باشید .
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

❖ مراقبت

- ✓ مرتب دستان خود را بشویید به خصوص پس از توالت رفتن و قبل از غذا خوردن.
- ✓ در هنگام تهوع نفس عمیق و آهسته بکشید و به آرامی تغییر وضعیت دهید .
- ✓ پس از هر بار استفراغ بهداشت دهان خود را رعایت کنید.
- ✓ مدفوع را از نظر خون بررسی کنید و در صورت مشکل به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ ممکن است آزمایشات خون و مدفوع برای شما انجام و در صورت نیاز تکرار شوند .
- ✓ پس از هر بار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید واز پماد محافظت کننده طبق تجویز پزشک استفاده کنید.

❖ دارو

- ✓ ممکن است مایع درمانی (سرم) و در صورت نیاز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک معالج تجویز شود .
- ✓ داروها طبق دستور پزشک توسط پرستار در فواصل و ساعات معین تجویز می شود.

اسهال خونی

❖ رژیم غذایی

- ✓ در صورت اجازه پزشک روزانه ۱/۵ لیتر مایعات مصرف کنید.
- ✓ از نوشیدن نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه و چای اجتناب کنید.
- ✓ از خوردن یا آشامیدن الکل، غذاهای پر ادویه و محرک مانند پیتزا، اسپاگتی، پیاز، انواع سس، سبزیجات و میوه های خام، و شیر تا چند روز خودداری کنید.
- ✓ از مصرف نوشیدنی های شیرین، آب میوه های صنعتی و نوشیدنی های انرژی زا پرهیز کنید.

❖ فعالیت

- ✓ تا یک هفته ممکن است ضعف و بی حالی داشته باشید بنابر این از فعالیت های شدید پرهیز کنید .
- ✓ تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشد در رختخواب استراحت کنید..

❖ مراقبت

- ✓ سیگار نکشید زیرا باعث تحریک دستگاه گوارش می شود.
- ✓ شستن دست ها مهمترین اقدام جهت پیشگیری از انتشار این بیماریهاست. این کار باید قبل از آماده سازی مواد غذایی، صرف غذا، بعد از رفتن به دستشویی و لمس وسایل شخصی صورت گیرد.
- ✓ دوره درمانی خود را کامل کنید و از قطع خودسرانه آن خودداری کنید.
- ✓ از مصرف دارو بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
- ✓ پس از هربار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید واز پماد محافظت کننده طبق تجویز پزشک استفاده کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ ایجاد علائم کم آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار ، بی حالی، فرورفتگی چشم ها، کاهش وزن سریع
- ✓ درد شدید در شکم خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد.
- ✓ در موارد استفراغ بیشتر از دو روز، اسهال بیشتر از چندین روز، اسهال خونی، تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد، دردهای شکمی شدید، ضعف و گیجی به پزشک مراجعه کنید.