

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

بیماری کرون

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

❖ رژیم غذایی

- ✓ در مرحله حاد ممکن است، تغذیه از راه دهان قطع شده و تغذیه کامل وریدی برای شما شروع شود.
- ✓ از مصرف مواد غذایی بسیار گرم و بسیار سرد خودداری کنید.
- ✓ وعده‌های غذایی را در دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف کنید و غذاها را خوب بجوید و از قورت دادن غذا خودداری کنید.
- ✓ دریافت منابع پتاسیم مانند سیب زمینی، موز و... در دوره اسهال توصیه می‌شود و رژیم پر پروتئین و پرکالری برای شما تهیه می‌شود.

❖ فعالیت

- ✓ در مرحله حاد استراحت کافی داشته باشید.
- ✓ دوره‌های متناوب استراحت در طول روز به خصوص در زمان اسهال، به منظور کاهش حرکات روده، توصیه می‌شود.
- ✓ با کمک و اجازه تیم مراقبتی از تخت خارج شده و راه بروید.

❖ مراقبت

- ✓ از دستکاری سرم و رابط‌ها خودداری کنید.
- ✓ در صورت وجود اسهال و استفراغ، آب و املاح از دست رفته باید از طریق مایعات و محلولهای قندی نمکی (سرم‌ها) جبران شود.
- ✓ از استرس و ناراحتی خودداری کنید.
- ✓ بهداشت فردی و بخصوص دهان را رعایت کنید.
- ✓ در صورت داشتن درد و تغییر در اجابت مزاج به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ امکان دارد اقدامات تشخیصی مانند دیدن راست روده و روده بزرگ به وسیله ای که سر آن منبع نوری قرار دارد و یا عکس برداری با اشعه ایکس طی بستری برای شما انجام شود.

❖ دارو

- ✓ دستورات دارویی (سرم و الکترولیت) طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما تجویز می‌شوند.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

بیماری کرون

❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم کم باقیمانده یا محدود از فیبر می‌تواند در بهبود این بیماری مؤثر باشد (میوه ها و سبزیجات، مواد غذایی فیبردار هستند).
- ✓ شیر، لبنیات و محرک هایی مانند قهوه و الکل حذف شوند و از مصرف ادویه جات پرهیز کنید.
- ✓ رژیم پر پروتئین و پرکالری زیر نظر متخصص تغذیه توصیه می‌شود.
- ✓ در صورت وجود اسهال چرب، میزان چربی رژیم غذایی باید کاهش یابد. برای جبران چربی می‌توان از روغن MCT که بهتر از روغن های معمولی جذب می‌شود استفاده کرد (از آنجایی که این روغن به صورت مصنوعی تولید می‌شود در داروخانه ها قابل تهیه می‌باشد).
- ✓ مصرف اسیدهای چرب امگا۳ (نظیر روغن ماهی) نیز به دلیل خواص ضد التهابی آن می‌تواند در کاهش علائم بیماری مؤثر باشد.
- ✓ مصرف مکمل های ویتامین و املاح به خصوص ویتامین های ب۶، ب۱۲، ث، دی، ای و آهن، مس، روی، منیزیم، پتاسیم و کلسیم با تجویز پزشک توصیه می‌شود.
- ✓ وعده های غذایی را در دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف کنید و غذاها را خوب بجوید و از قورت دادن غذا خودداری کنید.
- ✓ در صورت عدم تحمل قند شیر(لاکتوز) و پروتئین گندم (گلوتن) مواد غذایی مربوطه می‌بایستی از رژیم غذایی حذف گردد.
- ✓ افزایش دریافت ویتامین دی و کلسیم به دلیل نقش آن ها در ساختمان استخوان بخصوص در زمان عدم تحمل شیر توصیه می‌شود.
- ✓ دریافت منابع پتاسیم مانند سیب زمینی، موز و.. در دوره اسهال توصیه می‌شود.

❖ فعالیت

- ✓ به هنگام حمله حاد بیماری، روی تخت یا صندلی استراحت کنید. تنها برای توالی، حمام یا خوردن از جا برخیزید.
- ✓ در فواصل بین حملات، فعالیت های خود را تا حد امکان از سر گیرید.

❖ مراقبت

- ✓ سیگار نکشید.
- ✓ برای تخفیف علائم می‌توان از گرما استفاده کرد. برای این کار گذاشتن بالشتک های گرم کننده یا کمپرس گرم روی شکم مناسب است.
- ✓ حمام آب گرم نیز می‌تواند به کم کردن ناراحتی کمک کند.
- ✓ مراقب خونریزی به هنگام اجابت مزاج باشید.
- ✓ بهداشت فردی بخصوص بهداشت دهان و دستها در موقع اجابت مزاج را رعایت نمایید.

❖ دارو

- ✓ داروهای ضد درد و ضد اسهال، مکمل های ویتامینی، داروهای ضد التهاب و سرکوب کننده ایمنی، آنتی بیوتیک ها برای مبارزه با عفونت ممکن است تجویز شود. دوره درمان را کامل کنید و از قطع و یا مصرف خودسرانه داروها خودداری کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر اجابت مزاج شما سیاه و قیری است و یا خون واضح در آن وجود دارد و شکم متورم و دردناک، اسهال شدید و تب بالا داشتید به پزشک مراجعه نمایید.