

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سل

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

سل طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ تغذیه

- ✓ در مرحله حاد بیماری و به علت بی اشتهاهی ممکن است سرم وصل شود تا نیاز تغذیه‌ای شما را تا حدودی برآورده کند.
- ✓ در صورت بی اشتهاهی غذا را کم و در وعده های غذایی بیشتر میل کنید.
- ✓ سعی کنید مایعات بیشتری مصرف کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در مرحله شدید بیماری، استراحت کافی در بستر برای درمان کامل بیماری لازم است.
- ✓ برای خروج از بستر، پس از اجازه پزشک ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان کنید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

❖ مراقبت

- ✓ بیمارانی که مشکوک به سل ریوی می باشند باید حداقل سه آزمایش بر روی نمونه خلط انجام دهند. بهتر است که این سه نمونه خلط به شکل سه نمونه خلط صبحگاهی در سه روز متفاوت جمع آوری گردد. نحوه گرفتن نمونه خلط به صورت زیر می باشد:
 - نظافت و شستشوی دهان توسط آب جوشیده سرد شده
 - تنفس عمیق سه بار پشت سرهم و سپس سرفه محکم و سعی در خارج کردن خلط از عمق ریه ها
 - تخلیه خلط به داخل ظرف تحویلی توسط آزمایشگاه
 - تحویل سریع ظرف به کمک پرستار بخش جهت انتقال به آزمایشگاه . نمونه های خلطی که بیش از ۲۴ ساعت نگهداری شده اند مناسب نیستند.
- ✓ در صورتی که نمی توانید خلط خود را خارج نمایید به پرستار بخش اطلاع دهید تا دستگاه بخار آب در اختیار شما قرار دهد. در این حالت چندین تنفس طبیعی در بخار مرطوب انجام داده، سپس یک دم عمیق کشیده و محکم سرفه کنید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ مکرراً دست های خود را بشویید.
- ✓ از مصرف خودسرانه دارو بغیر از داروهای تجویز شده و بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ✓ در طی زمان بستری، ملاقات و رفت و آمد برای جلوگیری از انتقال بیماری، کنترل و محدود خواهد شد.
- ✓ از دستمال کاغذی یکبار مصرف، ماسک بینی - دهانی چند لایه غیر کاغذی حین سرفه در چند هفته اول درمان دارویی بخصوص در فضاهای بسته استفاده کنید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سل

❖ تغذیه و رژیم غذایی

- ✓ غذا باید آسان هضم، تا حد امکان اشتها آور و مطابق میل و اشتها باشد.
- ✓ غذا را در حجم کم و وعده های غذایی بیشتر میل کنید.
- ✓ سعی کنید مایعات فراوان بنوشید. شیر، سوپ، آب میوه و آب می تواند نیاز به مایعات را در زمان تب برطرف کند.
- ✓ از مصرف غذاهای پرچرب با ادویه فراوان خودداری کنید.
- ✓ بهتر است از رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری مانند گوشت و حلیم جهت کمک به تقویت ایمنی بدن و تسریع بهبودی در حین درمان و منابع ویتامین ث مانند مرکبات، لیمو ترش و در صورت نیاز مکمل استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ از انجام فعالیت های سنگین مانند وزنه برداری اجتناب کنید. علائم و نشانه های بیماری اغلب در زمان فعالیت کاری شدید یا استرس های هیجانی تشدید می یابند.
- ✓ بین فعالیت ها و انجام ورزش های سبک استراحت کنید.

❖ مراقبت

- ✓ معاینات و پیگیری منظم جهت ارزیابی پیشرفت درمان یا بروز عوارض جانبی داروها لازم است.
- ✓ بیماری از زمانی که دچار سرفه و خلط شده اید تا ۲ هفته بعد از شروع درمان دارویی ضد سل برای اطرافیان خطر سرایت دارد و بعد از آن هیچگونه خطری برای اطرافیان ندارند.
- ✓ حتی در صورت بهبود نیافتن نشانه های بیماری به درمان ادامه دهید.
- ✓ حتماً تمام انواع داروهای تجویز شده را طبق دستور داده شده و منظم مصرف کنید.
- ✓ از کم و زیاد کردن یا قطع خودسرانه مقدار هر یک از داروها با هر بهانه ای پرهیز کنید.
- ✓ اگر اصول درمان سل را رعایت نکنید تعدادی از میکروب های سل زنده مانده و نسبت به داروهای ناقص مصرف شده مقاومت پیدا می کنند.
- ✓ از مصرف همزمان داروی ضد سل ایزونیازید قرص و یا شربت های ضد اسید معده (آنتی اسید) که حاوی آلومینیوم می باشند خودداری کنید.
- ✓ داروی ضد سل ریفامپین موجب نارنجی رنگ شدن ادرار، لباس زیر و ترشحات بدن و یا لنز چشمی می شود نگران نباشید.
- ✓ به علت تعدد داروها و کاهش احتمال فراموشی مصرف آن ها، بهتر است کلیه داروها را با فاصله چند ثانیه از هم در صبحگاه قبل برخواب (یک ساعت قبل از صبحانه) و یا در شب قبل از خوابیدن (دو ساعت بعد از شام) به همراه آب فراوان بلع کنید. مگر اینکه پزشک سل شما، نحوه مصرف دیگری را توصیه کرده باشد.
- ✓ جهت جلوگیری از فراموش کردن مصرف داروها، بهتر است یک نفر از اعضاء خانواده بر مصرف و بلع دارو توسط شما نظارت کامل و مستقیم داشته باشند.
- ✓ همچنین وی با تکمیل جدول مصرف روزانه دارو می تواند متوجه تکمیل دوره درمان بیمار خود شود.
- ✓ به توصیه های افراد غیر مسئول و ناوارد در رابطه با بیماری خود و درمان آن توجه نکنید. تمام اطلاعات و یا راهنمایی های لازم را از پزشک خود دریافت کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت مشاهده علائم در یکی از افراد خانواده یا بدتر شدن علائم بیماری فوراً به پزشک مراجعه کنید و بقیه افراد خانواده نیز باید تحت درمان قرار گیرند.
- ✓ در صورت بروز نشانه های عوارض دارویی مانند خارش بدن، ایجاد لکه پوستی، درد مفاصل، احساس گزگز یا بی حسی در پاها و یا دست ها، تهوع، بی اشتها، و زوز گوش و یا کاهش شنوایی و ... به پزشک مراجعه کنید.