

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## سیروز کبدی

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

### ❖ تغذیه

- ✓ برای کاهش تهوع از تکه های یخ استفاده کنید.
- ✓ برای جلوگیری از یبوست از مایعات استفاده کنید.
- ✓ رژیم غذایی پر پروتئین، پرکربوهیدرات و پر ویتامین با محدودیت مصرف سدیم به علت بروز آسیب در بیمارستان برای شما رعایت می شود.

### ❖ فعالیت

- ✓ تا زمانی که کبد شما توانایی های قبلی خود را دوباره به دست می آورد و با نظر پزشک نیاز به استراحت دارید .
- ✓ از انجام فعالیت های که موجب افزایش فشار داخل شکم می شود اجتناب کنید. (سرفه و عطسه شدید و بلند کردن اجسام سنگین، دفع مدفوع سفت)
- ✓ در بستر مرتب تغییر وضعیت دهید تا از زخم بستر و از ترومبوز ورید های عمقی جلوگیری شود.
- ✓ جهت خروج از تخت از تیم مراقبتی کمک بگیرید.

### ❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد (شروع ، محل انتشار، شدت درد ) به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ دارو ها طبق تجویز پزشک و توسط پرستار در فواصل مشخص به شما داده خواهد شد.
- ✓ از دستکاری سرمها ، برانول و رابطها اجتناب کنید.
- ✓ در بستر بهتر است سر تخت بالا با زاویه ۳۰ الی ۴۵ درجه باشد تا تنفس راحت و موثری داشته باشید.
- ✓ از مسواک نرم استفاده کنید و بهداشت دهان را رعایت کنید.
- ✓ در صورت بروز علائم خونریزی (خونمردگی، خونریزی از بینی یا لثه، وجود خون در مدفوع) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ بینی خود را به آرامی تمیز کنید.
- ✓ هر روز دور شکم و وزن شما اندازه گیری خواهد شد.
- ✓ در فواصل مشخص از شما آزمایش خون از جمله آزمایشهای انعقادی گرفته خواهد شد همکاری لازم را داشته باشید.

### ❖ دارو

- ✓ دارو ها طبق دستور پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار تجویز می شود.

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

## سیروز کبدی

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ از غذاهای سرشار از ویتامین C ( مرکبات، آناناس، گوجه فرنگی) استفاده کنید. به اندازه دلخواه میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- ✓ به جای گوشت قرمز از پروتئین های گیاهی مثل (ماکارونی، مرغ، سبزیجات و باقلا) استفاده کنید.
- ✓ غذا را در وعده های زیاد و حجم کم استفاده کنید. رژیم پر کالری داشته باشید به میزان متوسط پروتئین استفاده کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای حاوی نمک خودداری کنید. (عدم مصرف غذاهای کنسرو شده و کبابی)
- ✓ از غذاهای پرپتاسیم (مثل موز، زردآلو، طالبی و سیب زمینی) استفاده کنید.
- ✓ روزانه حداقل ۸-۶ لیوان مایعات بنوشید مگر آنکه محدودیت مصرف مایعات داشته باشید (در صورت ورم پاها و اندامها مصرف مایعات محدود شود)
- ✓ استفاده از مکمل های ویتامین B، C، K توصیه می شود.

### ❖ فعالیت

- ✓ پس از بهبود تغذیه و افزایش قدرت جسمانی فعالیت های خود را افزایش دهید و در برنامه ریزی روزانه ورزشهای ملایم به همراه دوره های استراحت بگنجانید .
- ✓ جهت فعالیت محدودیتی وجود ندارد اما در صورت بروز تب، خونریزی، آسیب و سایر مشکلات باید با احتیاط عمل کنید.
- ✓ کم خونی و وضعیت نامناسب سلامتی و گاهی تغذیه ای باعث احساس خستگی در شما می شود که ممکن است مانع از فعالیت های زیاد و حتی معمولی شوند.

### ❖ مراقبت

- ✓ برای کاهش تهوع از تکه های یخ استفاده کنید.
- ✓ برای جلوگیری از بیبوست از مایعات استفاده کنید و ورزش سبک انجام دهید .
- ✓ برای مراقبت از پوست مرتب تغییر وضعیت دهید. از صابونهای معطر و محلول های الکلی برای تمیز کردن پوست و نوار چسب هایی که باعث آسیب دیدگی پوست می شوند اجتناب کنید
- ✓ از مواد نرم کننده برای ماساژ پوست و ورزش مفاصل استفاده کنید.
- ✓ در صورت بروز علائم خونریزی (خونمردگی، خونریزی از بینی یا لثه، وجود خون در مدفوع) به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ بینی خود را به آرامی تمیز کنید. (به علت خطر خونریزی ناشی از اختلالات انعقادی با کاهش توانایی کبد برای تولید فاکتورهای انعقادی) .
- ✓ از مسواک نرم استفاده کنید و بهداشت دهان را رعایت کنید.
- ✓ هر روز دور شکم را اندازه گیری کنید و در صورت افزایش دور شکم، مصرف نمک و مایعات را محدود کرده و به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ به دلیل ادم زیر جلدی، بی حرکتی و افزایش احتمال عفونت و گسیختگی پوست مراقبت از پوست باید به دقت انجام شود و جهت جلوگیری از زخم بستر تغییر وضعیت در بستر لازم می باشد .
- ✓ بر روی نواحی آزرده ی پوست می توان لوسیون های نرم کننده مالید. از مصرف الکل و داروهای محرک کبد (مثل استامینوفن) اجتناب کنید.
- ✓ حفظ رعایت اصول بهداشتی و جداسازی وسایل تهیه غذا ضروری می باشد. روابط جنسی بی خطر داشته باشید. (هنگام نزدیکی از کاندوم استفاده کنید)
- ✓ در صورت مسافرت طولانی، در خصوص تزریق واکسن هپاتیت با مراقبان بهداشتی اقدامات لازم را انجام دهید.
- ✓ از قرار گرفتن در جاهای شلوغ و در معرض افراد مبتلا به آنفلوانزا و افراد تحت شیمی درمانی خودداری کنید.

### ❖ دارو

- ✓ از مصرف خودسرانه دارو اکیداً خودداری شود.
- ✓ با تجویز آنتی اسیدها و... ناراحتی معده و خطر خونریزی گوارشی شما کاهش می یابد .
- ✓ ممکن است ویتامین ها و مکمل های تغذیه ای برای شما تجویز شود. که فرایند التیام سلولهای کبدی آسیب دیده را تسریع می کنند و وضعیت تغذیه ای عمومی شما را بهبود می بخشند .
- ✓ با صلاحدید پزشک مصرف داروهای مدر (ادرار آور مانند پتاسیم: اسپرونولاکتون) می تواند میزان آسیب را در صورت وجود کاهش دهد. .
- ✓ سایر داروها با نظر پزشک معالج و بیماریهای زمینه ای دیگر تجویز میشوند .

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت افزایش یا کاهش سریع وزن و افزایش اندازه دور شکم و افزایش ورم اندامهای تحتانی یا زردی پوست و خونریزی گوارشی و خونمردگی در نقاط مختلف بدن و تب ... به پزشک مراجعه نمایید .