

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

مننریت

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

مننریت طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ رژیم غذایی

- ✓ در مرحله حاد بیماری با دستور پزشک ناشتا باشید و تزریق وریدی مایعات نیاز تغذیه ای شما را تا حدودی برآورده می کند.
- ✓ طبق دستور پزشک و اجازه پرستار، ابتدا از مایعات (آب میوه طبیعی) استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در روزهای اول باید در تخت با نرده های کشیده در اتاق کم نور و مجزا استراحت کنید.
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تری دید و... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ✓ برای افزایش قابلیت انعطاف مفاصل، تمرین تقویت عضلات (سفت وشل کردن عضلات) و انجام ورزش های در محدوده حرکتی مفاصل انجام دهید.
- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در عروق پا پیشگیری شود.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، (سر درد و درد عضلات و...) به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ تا بهبودی کامل استراحت داشته باشید.
- ✓ تست های تشخیصی مثل گرفتن مایع نخاع توسط پزشک انجام می شود، نگران نباشید و مانع انجام آن توسط پزشک نشوید.
- ✓ در طی بستری ملاقات و رفت و آمد برای جلوگیری از انتقال بیماری کنترل و محدود خواهد شد.
- ✓ این بیماری عفونی است و ترشحات دهان و بینی عفونی هستند، وسایل شخصی خود را در اختیار دیگران قرار ندهید.
- ✓ بهداشت فردی مناسب، شستن دست ها قبل و بعد از غذا و تماس با ترشحات بدن الزامی است آن را رعایت کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از عفونت های تنفسی، تنفس عمیق و سرفه انجام دهید، در صورت لزوم فیزیوتراپی قفسه سینه جهت خروج ترشحات انجام می شود.
- ✓ بهداشت دهان و لثه را رعایت کنید.

❖ دارو

- ✓ در صورت حالت تهوع ، طبق دستور پزشک، داروهای ضد تهوع و مسکن های قوی توسط پرستار تجویز می شود.
- ✓ آنتی بیوتیک ها به موقع توسط پرستار تزریق می شود.
- ✓ نیاز است برای مصرف برخی داروها، دارو را با معده خالی (۱-۲ ساعت قبل از غذا) و یک لیوان آب استفاده کنید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

مننژیت

❖ رژیم غذایی

- ✓ غذا را در وعده بیشتر و حجم کمتر میل کنید و در فواصل غذا مایعات فراوان (۸ لیوان روزانه) مصرف کنید.
- ✓ غذایی پرا انرژی و پر پروتئین استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ جهت پیشگیری از عفونت‌های تنفسی، تنفس عمیق و سرفه انجام دهید، فیزیوتراپی قفسه سینه، ورزش‌های هوازی مثل پیاده روی انجام دهید و تحرک داشته باشید.
- ✓ فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که قسمت اعظم انرژی آنها در مدت زمان کوتاهی صرف می‌شود. در نظر گرفتن دوره‌های استراحت مکرر بین فعالیت‌ها مهم است.
- ✓ تا بهبودی کامل از رانندگی پرهیز کنید.

❖ مراقبت

- ✓ تا بهبودی کامل استراحت نسبی داشته باشید.
- ✓ درجه حرارت بدن را بطور مرتب و روزانه کنترل کنید. شما و افرادی که در تماس با شما هستند باید از ماسک استفاده کنند.
- ✓ در صورت بروز عفونت‌های تنفسی یا گوش باید حتماً به پزشک مراجعه و درمان را به طور کامل دنبال کنید.
- ✓ بهداشت فردی مناسب، شستن دستها قبل و بعد از غذا و تماس با ترشحات بدن را رعایت کنید.

❖ دارو

- ✓ اگر مننژیت غیر چرکی ناشی از ویروس باشد هیچ دارویی نیاز نیست. معمولاً دستگاه دفاعی بدن خود بر بیماری غلبه می‌کند.
- ✓ اگر مننژیت ناشی از یک قارچ باشد، داروهای ضد قارچ نظیر آمفوتریسین بی ممکن است تجویز شود.
- ✓ از مصرف آسپیرین برای درد باید خودداری شود، زیرا ممکن است باعث خونریزی شود.
- ✓ در مننژیت باکتریایی داروهای مورد استفاده آنتی بیوتیک‌ها یی مثل پنی سیلین، ریفامپین و استفاده از داروهای ضد التهاب و در صورت نیاز استفاده از داروهای ضد تشنج می‌باشد.
- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک‌ها بایستی به موقع و به طور کامل استفاده شود و در صورت بروز واکنش‌های حساسیتی به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت تجویز ریفامپین، توصیه شده دارو را با معده خالی (۱-۲ ساعت قبل از غذا) و با یک لیوان آب استفاده کند و از مصرف الکل خودداری شود و این دارو باعث نارنجی شدن رنگ ادرار و ترشحات و لنزهای چشمی می‌شود.
- ✓ در صورت علائم شبه آنفلوآنزا، زرد شدن پوست یا صلبیه، خونریزی غیر عادی به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت مصرف داروهای ضد بارداری به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت تجویز داروهای ضد تشنج، بهداشت دهان و لثه رعایت شود و به طور دوره ای توسط دندانپزشک معاینه شوید و به صورت دوره ای به پزشک مراجعه کنید و در صورت علائم تب، گلودرد، خونریزی زیر پوستی به پزشک مراجعه کنید. در هنگام مصرف دارو از انجام کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارد اجتناب کنید. از قطع خودسرانه دارو اجتناب کنید.
- ✓ طول درمان بیماری حدوداً ۱۴-۱۰ روز به طول می انجامد.
- ✓ نکته: همه افراد اهل خانه که در تماس با فرد مبتلا به مننژیت چرکی هستند باید برای پیش گیری تحت درمان قرار گیرند. درمان آنها با ریفامپین است و به مدت ۴ روز باید دارو مصرف کنند. اگر افراد قبل از دو هفته در تماس با بیمار بوده اند پیش گیری لازم نیست.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت علائمی مانند تب، سردرد به ویژه در ناحیه پشت سر، تهوع، استفراغ جهنده، تشنج، اختلال در سطح هوشیاری از منگی و خواب آلودگی تا کما، خم شدن لگن و زانوی بیمار هنگام خم شدن گردن، حساسیت به نور به پزشک مراجعه کنید.