

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

هیأتیت B

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

هیأتیت B طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ تغذیه

- ✓ غذا را در وعده‌های کوچک و فواصل کمتر مصرف کنید.
- ✓ هنگام غذا خوردن سر تخت بالا باشد.
- ✓ آب زیاد بنوشید. سعی کنید هر ساعت مقداری آب بخورید.
- ✓ در مرحله حاد رژیم سرشار از کربوهیدرات و پروتئین متناسب با کار کرد کبد شما و کم چرب در بیمارستان تهیه می‌شود.
- ✓ در مرحله بهبودی رژیم پرکالری، پرپروتئین و چربی متعادل و ویتامین‌ها و املاح خواهید داشت.

❖ فعالیت

- ✓ در دوره حاد تا فروکش کردن علائم حاد در بستر استراحت کنید.
- ✓ فعالیت‌ها تا زمانی که کبد بزرگ است و زردی برطرف نشده است و سطح زردی و آنزیم‌های کبدی بالا است باید محدود شود و سپس به تدریج فعالیت خود را آغاز کنید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت تجویز دارو توسط پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار دستورات دارویی اجرا می‌شود.
- ✓ در صورتی که به دفعات استفراغ داشته باشید و نتوانید مایعات بدن را با افزایش مصرف آب، آبمیوه و نوشیدنی‌ها جبران نمایید، دریافت مایعات و دارو باید به صورت وریدی انجام شود.
- ✓ از دستکاری سرم و رابط‌ها اجتناب کنید.
- ✓ بهداشت فردی در بیمارستان و نکات آموزشی در مورد دفع مواد زائد مصرفی را رعایت کنید.
- ✓ همیشه دست‌های خود را پس از توالت و قبل از غذا خوردن بشویید.
- ✓ برای کاهش تهوع از تکه‌های یخ استفاده کنید.
- ✓ اگر بی اشتهايي و استفراغ ادامه یافت، تغذیه روده ای ممکن است لازم باشد.

هیپاتیت B

❖ رژیم غذایی

- ✓ گرچه رژیم پر پروتئین و پر کالری ممکن است سودمند باشد ولی پیشنهاد می‌شود به زور غذا نخورید و به دقت تعادل مصرف مایعات را کنترل کنید.
- ✓ اگر دچار یبوست می‌باشید ورزش و مایعات فراوان مصرف کنید و محیطی آرام و مطبوع در حین غذا خوردن فراهم کنید.
- ✓ از نوشیدن الکل در طی دوره حاد بیماری و حداقل ۶ ماه بعد از بهبودی خودداری کنید و جهت ترک کامل با مشاور ملاقات داشته باشید.
- ✓ مصرف سبزیجات، میوه‌های تازه و فیبرهای غذایی را فراموش نکنید. از گوشت قرمز، قند ساده و غذاهای سرخ شده کمتر استفاده کنید.
- ✓ از نوشیدن زیاد از حد قهوه و چای پررنگ اجتناب کنید.
- ✓ آب زیاد بنوشید. سعی کنید هر ساعت مقداری آب بخورید. آب هویج و آب چغندر بیشتر مصرف کنید. روغن مایع مصرف کنید و از کره، مارگارین، روغن جامد و دنبه اجتناب کنید.
- ✓ ویتامین K برای جلوگیری از سیروز کبدی مفید است، البته نه به صورت مکمل. مصرف عسل به دلیل دارا بودن مقدار زیادی پتاسیم و برخی از ویتامین‌ها برای مبتلایان به بیماری سیروز کبدی مفید است. غذاهایی مثل موز، آلو، بادام و انواع سبزیجات از منابع پر پتاسیم می‌باشند.
- ✓ از مصرف زیاد ویتامین A پرهیز کنید، بهتر است که از منابع حاوی پیش ساز ویتامین A یعنی بتا کاروتن، مانند هویج، زردآلو، طالبی و... استفاده کنید.
- ✓ هرگز مرغ، ماهی یا گوشت خام یا نیم پز نخورید زیرا خطر شدید عفونت با باکتریها، پارازیتها و... را به همراه دارد. لیمو یکی از بهترین دوستان کبد است. بیشتر لیمو بخورید.

❖ فعالیت

- ✓ استراحت در بستر، بدون توجه به درمان‌های دیگر و تا زمان فروکش کردن نشانه‌های هیپاتیت توصیه می‌شود.
- ✓ فعالیت‌ها تا زمانی که بزرگی کبد و سطح بیلی روبین سرم بالا رفته و آنزیم‌های کبدی ناپدید شوند، محدود می‌شود. سپس تدریجاً فعالیت افزوده می‌شود. محدودیت حمل اجسام سنگین و ورزشهای سخت و سنگین دارید.
- ✓ نباید از فعالیت‌ها و شرکت در محل‌های اجتماعی شامل کار، مدرسه، بازی و ... خارج شوید یا کنار گذاشته شوید.

❖ مراقبت

- ✓ این بیماری مسری است. رعایت بهداشت عامل کنترل عفونت است.
- ✓ انتقال ویروس از طریق تماس خون آلوده با چشم، دهان، پوست زخمی یا آسیب دیده افراد سالم، از مادر به جنین، خالکوبی و حجامت با وسایل آلوده، تماس جنسی، تیغ، مسواک، وسایل غیراستریل پزشکی و دندانپزشکی انجام می‌شود.
- ✓ بیماری از طریق : عطسه، سرفه، در آغوش کشیدن، آب، غذا و تماسهای معمول روزانه و انتقال ویروس از طریق دست دادن، بوسیدن، استخرمنتقل نمی‌شود.
- ✓ ویروس هیپاتیت B از راه خون و فرآورده‌های خونی و دیگر ترشحات بدن منتقل می‌شود، بنابراین فرد مبتلا به هیپاتیت B احتیاجی به ایزوله شدن ندارد و فقط باید از تماس نزدیک با خون و بقیه ترشحات او پرهیز کرد.
- ✓ موارد مربوط به تصحیح عادات زندگی شامل ترک اعتیاد و مصرف الکل و قطع سیگار می‌باشد.
- ✓ خودداری از اهداء خون و اعضاء و پرهیز از استفاده مشترک وسایل شخصی و تزریقات و عدم مصرف دارو اعم از شیمیایی یا گیاهی بدون نظر پزشک معالج
- ✓ به افراد ارائه دهنده خدمات پزشکی و دندانپزشکی در مورد آلودگی خودآگاهی دهید.
- ✓ رفتار جنسی مطمئن داشته باشید و از کاندوم استفاده کنید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

هیپاتیت B

- ✓ ترغیب و آموزش خانواده برای چک آپ و دریافت آموزشها و خدمات پیشگیری مرتبط با بیماری داشته باشید .
- ✓ پوشاندن زخمها و جراحات و قرار دادن دستمال یا البسه آلوده به خون در کیسه پلاستیک قبل از دور انداختن ضروری است .
- ✓ در صورتیکه لباس یا هر شیئی دیگری به خون فرد آلوده آغشته شود، در ابتدا باید خون با آب سرد در حالی که دستکش به دست است کاملاً شسته شود. چون ویروس در خون خشک شده هم تا مدتی باقی می ماند. سپس با دو روش می توان وسیله را ضد عفونی کرد: ۱- استفاده از مواد ضد عفونی کننده مانند مایعات سفید کننده و مواد کلر دار برای مدت ۲۰ دقیقه ۲- جوشاندن برای مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه
- ✓ با انجام واکسیناسیون برای همسر فرد مبتلا به هیپاتیت ب هیچ خطری از نظر ازدواج وجود ندارد و باردار شدن خانم ناقل هم برای نوزاد خطرناک نیست، چون با استفاده از روش های پیشگیری می توان از آلودگی فرزند جلوگیری کرد.
- ✓ در صورت استفراغ ازمصرف داروها خودداری و به پزشک مراجعه کنید و در صورت تجویز از آنتی اسیدها و ضد استفراغ های تجویز شده استفاده کنید.

❖ دارو

درمان با اینترفرون الفا

- ✓ شما می توانید آن را خودتان تزریق کنید یا آنکه پزشک، پرستار یا فرد دیگری تزریق را انجام دهد. شایعترین عوارض جانبی درمان با اینترفرون الفا علائم شبیه آنفلوآنزا هستند که معمولاً بعد از چند هفته کاهش پیدا می کنند.
- برای رهایی از بعضی عوارض جانبی اینترفرون الفا از دستورات زیر پیروی کنید
- ✓ الف) ضد دردها از قبیل استامینوفن یا ایبوپروفن می توانند برای جلوگیری یا آرام بخشی نسبی تب و درد بکار روند.
- ✓ ب) تزریق اینترفرون الفا به هنگام خواب به شما اجازه خواهد داد تا در زمان بروز علائم شبیه آنفلوآنزا خواب باشید.
- ✓ ج) انرژیتان را حفظ کنید: بکوشید تا بیشتر استراحت کنید. به اندازه کافی مایعات بنوشید، قبل از درمان و طی درمان مایعات کافی بنوشید.
- ✓ د) غذاهای متعادل بخورید: از وجود مقدار کالری لازم در هر وعده غذایی اطمینان داشته باشید.

لامیوودین

- ✓ لامیوودین یک داروی خوراکی است عوارض جانبی آن ناچیز ولی با قطع آن ممکن است بیماری عود کند.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ بهبودی کامل ممکن است ماهها یا بیشتر طول بکشد و باید طی این مدت بطور مکرر مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرید. این ارزیابی از طریق آزمایش خون انجام می شود که بایستی تا رسیدن به نتایج نرمال تکرار شود. پیگیری ممکن است به مدت یکسال بعد از اینکه تست های عملی کبد به حالت طبیعی برگشت ادامه یابد.