

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

آبله مرغان

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **آبله مرغان** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ درمان

- ✓ کودکان مبتلا به آبله مرغان طی ۷ تا ۱۰ روز بهبود می‌یابند، اما در بزرگسالان، این مدت بیشتر است و احتمال بروز عوارض در آن‌ها بیشتر است. پس از بهبودی، فرد برای تمام زندگی در برابر آبله مرغان ایمنی دارد. هدف درمان آبله‌مرغان جلوگیری از بروز عوارض آن است. برای این منظور گرفتن ناخن‌ها، حمام روزانه با آب ولرم و داروهای ضد خارش توصیه می‌شود.
- ✓ درمان با آسیکلوویر نیز در بیمارانی که کمتر از ۲۴ ساعت از بیماری آنها گذشته، توصیه می‌شود، بخصوص در بیماران بالای ۱۳ سال.
- ✓ چون آبله مرغان بیماری ویروسی می‌باشد. بنابراین پزشک، آنتی بیوتیک تجویز نمی‌کند. اما اگر زخم‌ها توسط باکتری آلوده شود ممکن است آنتی بیوتیک لازم باشد این بیماری در میان کودکان بسیار رایج است زیرا کودکان زخم‌ها و جوش‌ها را دستکاری می‌کنند.
- ✓ در صورت وجود تب از استامینوفن استفاده کنید. به هیچ عنوان از آسپرین استفاده نکنید.

❖ فعالیت

- ✓ بهتر است در تخت استراحت کنید.
- ✓ در بستر انگشتان و مچ پاهای سالم را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ✓ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ جهت کاهش درد بر روی موضع حوله مرطوب بگذارید.
- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ مکرراً دست‌های خود را بشویید.
- ✓ از خاراندن دانه‌ها و تاول‌ها بپرهیزید.
- ✓ تاول‌ها را دست کاری نکنید. این کار موجب عفونی شدن تاول‌ها می‌شود.
- ✓ از مصرف خودسرانه دارو بغیر از داروهای تجویز شده و بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ✓ افراد باردار و مبتلا به ضعف ایمنی که مبتلا به آبله مرغان نشده‌اند این بیماران را ملاقات نکنند.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.

ستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

آبله مرغان

❖ فعالیت

- ✓ استراحت در رختخواب ضروری نیست و می توانید فعالیت آرام در محیطی خنک داشته باشید.
- ✓ اگر هوا خوب باشد، کودک می تواند بیرون از خانه و در سایه بازی کند.

❖ تغذیه

- ✓ با توجه به وجود تب و بی اشتها، احتمال بروز یبوست وجود دارد بنابراین تا حد امکان از غذاهای پر فیبر مانند میوه ها و سبزیجات تازه و نان سبوس دار استفاده کنید.
- ✓ غذاهای ساده و مقوی مانند سوپ مرغ، گوشت، برنج و ماهیچه مصرف کنید. از خوردن غذاهای سرخ کردنی و مواد غذایی حاوی ادویه بدلیل ایجاد خارش پرهیز کنید.
- ✓ گاهی ممکن است ضایعات پوستی در داخل دهان ایجاد شود و غذا خوردن را دشوار کند. بهتر است در این موارد از غذاهای نرم و خنک استفاده کنید. غذا نباید ترش باشد.
- ✓ آب فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل، بیماری را بهبود می بخشد.
- ✓ میوه های تازه، عصاره تازه طبیعی سبزیجات و به ویژه آب هویج زیاد بخورید.

❖ مراقبت

- ✓ تا حد امکان در محیطی آرام و خنک استراحت کنید زیرا گرما و تعریق باعث افزایش خارش می شود.
- ✓ مکررا دستها را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه به خصوص بین انگشتان دست و زیر ناخن ها را بشویند تا احتمال آلودگی دانه ها بی که بروی پوست شماست کاهش یابد.
- ✓ ناخن ها را کوتاه کنید زیرا خاراندن تاول ها می تواند باعث پاره شدن آنها و ایجاد عفونت ثانویه شود.
- ✓ می توان از دستکش های نخی برای جلوگیری از خاراندن مستقیم تاول استفاده کرد. لباس های نازک، نخی و گشاد با آستین بلند و شلوارهای بلند بپوشید.
- ✓ به جای خاراندن با فشار روی نقاط تحریک شده سبب تسکین آن شوید.
- ✓ روزانه با آب ولرم حمام کنید. در حمام از صابون استفاده نکنید و در صورت لزوم تنها از صابون های ملایم (مانند صابون بچه و یا صابون مخصوص پوست های حساس) استفاده نمایید.
- ✓ بعد از حمام کردن، پوست را با ملایمت خشک کنید و از کشیدن حوله روی تاولها خودداری کنید. اگر دلمه روی تاول هنوز نیفتاده، به هیچ وجه اقدام برای کندن آن نکنید زیرا ممکن است موجب زخم شدن آن و به جا ماندن اسکار (جوشگاه زخم) شود. حمام کردن و خواباندن کودک در وان آب ولرم باعث می شود که دلمه ها خود به خود کنده شوند.
- ✓ از شیوه های متعدد نظیر پرت کردن حواس کودک از طریق تماشای تلویزیون و دیدن نقاشی جهت ممانعت از خاراندن دانه ها استفاده کنید.
- ✓ تا زمانی که تاول ها بطور کامل خشک نشده احتمال سرایت به دیگران وجود دارد و کودک نباید به مهد کودک و مدرسه برود. در این مدت، بیمار باید خصوصا از تماس با افراد دارای نقص ایمنی بدن مانند سرطان خون و یا دارای سیستم دفاعی ضعیف، کودکانی که داروهای مصرف می کنند که سیستم دفاعی آنها را ضعیف نگه می دارد و خانم های باردار بپرهیزد.
- ✓ اگر هنوز کودک را پوشک می کنید، کهنه بچه را زود به زود عوض کنید و هر وقت ممکن است کودک را باز بگذارید تا ضایعات، خشک شده و زودتر پوسته ببندد.
- ✓ تا حد ممکن کودکی را که مبتلا به آبله مرغان است از خواهر و برادر خود که تا به حال آبله مرغان نگرفته و واکسن آبله مرغان نزده دور نگه دارید.
- ✓ اگر کودک شما از رفتن به دستشویی خودداری می کند و از درد هنگام اجابت مزاج شکایت دارد، قوام و ظاهر مدفوع را بررسی کنید. چون اغلب بیماران به یبوست مبتلا می شوند. استفاده از دهان شویه برای کاهش میزان تحریکات ضایعات دهانی و جلوگیری از بروز عفونت ها و ممانعت از ورود عفونت به سیستم گردش خون و تنفسی توصیه می شود.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر فردی در بزرگسالی آبله مرغان بگیرد، باید نسبت به درمان بیماری اش بسیار پیگیر باشد و به محض مشاهده هر نوع درگیری ریوی، تنگی نفس و درد قفسه سینه به پزشک متخصص مراجعه کند.
- ✓ اگر علائم آبله مرغان بدتر شد و در صورت ایجاد تب شدید بالای ۳۸/۳ درجه سانتیگراد، غش، سردرد، استفراغ یا تشنج، کبودی بی دلیل، غدد لنفاوی قرمز و حساس به لمس، عفونت دانه های روی پوست به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورتیکه خانم بارداری تاکنون به آبله مرغان مبتلا نشده و با فرد مبتلا به آبله مرغان تماس داشته است توصیه می شود در اولین فرصت به پزشک مراجعه کند.
- ✓ اگر شیرخوار شما با بیمار مبتلا به آبله مرغان مواجهه پیدا کرد یا به آن مبتلا شد، با پزشک تماس بگیرید.