



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

آنمی آپلاستیک

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

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ پزشک و متخصص تغذیه می توانند درمورد روش های حفظ تغذیه سالم توصیه های لازم را داشته باشند.
- ✓ در صورت حالت تهوع و استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید و سپس در صورت بهتر شدن حال عمومی و اجازه پزشک ابتدا رژیم مایعات و سپس در صورت توانایی بدن به جذب مایعات معمولی شروع شود.
- ✓ کلسیم جذب آهن را مشکل می کند لذا برای به کار گرفتن بهترین روش برای مصرف کلسیم به میزان مناسب و کافی، باید با پزشک متخصص مشورت کرد.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج شده و راه بروید.
- ✓ به آرامی تغییر وضعیت دهید. (از وضعیت ایستاده به نشسته یا خوابیده و بالعکس) تا دچار سرگیجه نشوید.
- ✓ در صورت خارج شدن از تخت ابتدا بنشینید، سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... از تخت خارج شوید. دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

❖ مراقبت

- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ✓ وجود خون در ادرار، تهوع و استفراغ، خونریزی از اندام ها و ... را به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در هنگام گرفتن خط وریدی از کوچکترین آنژیوکت موجود استفاده گردد.
- ✓ تا ۵ دقیقه بعد از کشیدن آنژیوکت، روی محل با فشار مستقیم، فشرده شود تا خون کاملا بند آید.
- ✓ در اطراف بیمار، در صورت نیاز از نرده محافظ کنار تخت استفاده گردد.
- ✓ بطور مرتب دستانتان را با آب و صابون بشوئید.
- ✓ افرادی که دارای عفونت های تنفسی و ... می باشند به ملاقات بیمار نروند.
- ✓ اتاق بیمار شلوغ و پر از ملاقات کنندگان نباشد.
- ✓ ممکن است هر روز نیاز به خونگیری داشته باشید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

آنمی آپلاستیک

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، میوه های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز برگ پهن مانند اسفناج، کلم و یا غله های حاوی آهن غنی شده مصرف نمایید.
- ✓ مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش می دهد مانند آب پرتغال، توت فرنگی، کلم و یا سایر میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین C مصرف نمایید.
- ✓ از نوشیدن قهوه و چای همراه با وعده های غذایی به علت دشوار کردن فرآیند جذب آهن، خودداری کنید.
- ✓ از مصرف گوشت، ماهی و تخم مرغ خام خودداری کنید.
- ✓ پزشک و متخصص تغذیه می توانند درمورد روش های حفظ تغذیه سالم توصیه های لازم را داشته باشند.

❖ فعالیت

- ✓ در طول روز به میزان کافی استراحت کنید.
- ✓ شب ها به میزان کافی بخوابید.
- ✓ ورزش های سبک در فضای باز مثل قدم زدن و دوچرخه سواری برای شما مفید می باشد.
- ✓ از فعالیت های فیزیکی سنگین که موجب آسیب به اندام ها می گردد، خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از پزشکستان بخواهید که لیستی از داروهایی که نباید در این دوران مصرف کنید، را به شما بدهد.
- ✓ با پزشک خود در مورد ادامه درمان همکاری لازم را داشته باشید و درمان خود را تکمیل نمایید.
- ✓ از افرادی که دچار بیماریهای عفونی هستند دوری کنید.
- ✓ از جاهای شلوغ و پر ازدحام پرهیز نمایید.
- ✓ روزانه استحمام کنید. زخم های بدنتان را تمیز نگه دارید و بطور استریل پانسمان نمایید.
- ✓ از کسانی که به تازگی واکسینه شده اند دوری کنید.
- ✓ بهداشت دهان و دندان را به دقت رعایت کنید.
- ✓ از بروز صدمه و جراحت جلوگیری نمایید.
- ✓ از ماشین ریش تراش به جای تیغ استفاده نمایید.
- ✓ از مسواک نرم استفاده نمایید.
- ✓ از انما و دماسنج مقعدی استفاده نکنید.
- ✓ با ملایمت از بینی نفس بکشید.
- ✓ با پزشک در مورد استفاده از نخ دندان مشورت کنید.
- ✓ برای جلوگیری از یبوست، از داروهای ملین و نرم کننده استفاده کنید.
- ✓ در صورت راه رفتن، حتماً از یک نفر کمک بگیرید.
- ✓ در صورت خونریزی، روی محل خونریزی به صورت مستقیم فشار وارد کنید.
- ✓ در صورت خونریزی از بینی، در وضعیت کاملاً نشسته قرار بگیرید و در پشت گردن قطعات یخ گذاشته و بینی خود را فشار دهید.
- ✓ در صورتی که خونریزی بعد از ۱۰ دقیقه متوقف نشد، به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ در کارها و امور روزمره از دیگران کمک بگیرید.
- ✓ داروهای تجویز شده را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در فواصل منظم و تعیین شده به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم عفونت مانند تب در زمان ابتلا به این بیماری به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ اگر در طی درمان علائم جدید و غیر قابل توجیه مشاهده شد. حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم کم خونی در خود و یا بستگان به پزشک مراجعه نمایید.