



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 ترخیص **سیروز کبدی** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ تغذیه

- ✓ برای کاهش تهوع از تکه‌های 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 آسیت (تورم شکم) در بیمارستان برای شما رعایت می‌شود.

❖ فعالیت

- ✓ تا زمانی که کبد شما توانایی های قبلی خود را دوباره به دست می‌آورد، با نظر پزشک نیاز به استراحت دارید.
- ✓ از انجام فعالیت‌های که موجب افزایش فشار داخل شکم می‌شود 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 وریدهای 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.
- ✓ داروها 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

- ✓ داروها طبق دستور پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار تجویز می‌شود.



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 و به اندازه دلخواه میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- ✓ به جای گوشت قرمز از پروتئین‌های گیاهی مثل (ماکارونی، مرغ، سبزیجات و باقلا) استفاده کنید.
- ✓ غذا را در وعده‌های زیاد و حجم کم استفاده کنید. رژیم پرکالری 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 مکمل‌های ویتامین B، C، K توصیه می‌شود.

❖ فعالیت

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

❖ مراقبت

- ✓ برای کاهش تهوع از تکه‌های یخ استفاده کنید.
- ✓ برای جلوگیری از یبوست از مایعات استفاده کنید و ورزش سبک انجام دهید.
- ✓ برای مراقبت از پوست مرتب تغییر وضعیت دهید. از صابون‌های معطر و محلول‌های الکلی برای تمیز کردن پوست و نوار چسب‌هایی که باعث آسیب دیدگی پوست می‌شوند 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، بی‌حرکتی 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 می‌باشد.
- ✓ بر روی نواحی آزرده‌ی پوست می‌توان لوسیون‌های نرم کننده مالید. از مصرف الکل و داروهای محرک کبد (مثل استامینوفن) اجتناب کنید.
- ✓ حفظ رعایت اصول بهداشتی و جداسازی وسایل تهیه غذا ضروری می‌باشد.
- ✓ روابط جنسی بی‌خطر 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 شیمی‌درمانی خودداری کنید.

❖ دارو

- ✓ از مصرف خودسرانه دارو اکیدا خودداری شود.
- ✓ با تجویز آنتی‌اسیدها و... ناراحتی معده و خطر خونریزی گوارشی شما کاهش می‌یابد.
- ✓ ممکن است ویتامین‌ها و مکمل‌های تغذیه‌ای برای شما تجویز شود. که فرایند التیام سلول‌های کبدی آسیب دیده را تسریع می‌کنند و وضعیت تغذیه‌ای عمومی شما را بهبود می‌بخشند.
- ✓ با صلاحدید پزشک مصرف داروهای مدر (ادرار آور مانند پتاسیم : اسپرونولاکتون) می‌تواند میزان آسیت را در صورت وجود کاهش دهد.
- ✓ سایر داروها با نظر پزشک معالج و بیماری‌های زمینه‌ای 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.
- ✓ در صورت بروز سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی