



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

شوک هایپوولمیک

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

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی و آب در ساعات اولیه شوک خودداری نمایید.
- ✓ در صورت اجازه پزشک ابتدا کمی مایعات خورده و در صورت نداشتن تهوع و استفراغ می توانید مایعات بیشتری میل نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ به علت کاهش فشارخون مخصوصا در وضعیت ایستاده سعی شود بدون اجازه پزشک از تخت خارج نشود.
- ✓ در صورت اجازه پزشک، ابتدا در تخت بنشینید و 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.
- ✓ در صورتی که در حین راه رفتن احساس سرگیجه داشتید بنشینید و راه نروید.

❖ مراقبت

- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ✓ در صورتی که به شما خون وصل شد و احساس تنگی نفس یا سرگیجه داشتید یا دانه هایی بروی پوست خود مشاهده نمودید به پرستار بخش اطلاع دهید.
- ✓ میزان ادرار خود را یادداشت نمایید و در صورتی که در ۲۴ ساعت کمتر از ۵۰۰ سی سی بود به پزشک خود یا پرستار اطلاع دهید.
- ✓ به رنگ ادرار خود توجه نمایید کمبود حجم مایعات موجب می شود رنگ ادرار پررنگ و غلیظ باشد.
- ✓ ممکن است برای شما سوند گذاری ادراری انجام شود از کشیدن آن خودداری کنید زیرا سر سوند دارای بادکنکی است که جهت ثابت نگه داشتن آن پر از آب مقطر می شود. زمانی که کشیده شود موجب آسیب به مجرای ادراری می شود.
- ✓ از دستکاری اکسیژنی که به شما وصل شده است خودداری نمایید.
- ✓ در صورتی که احساس سوزش شدید در محل سوند داشتید به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ در صورتی که همراه نداشتید و کار خاصی داشتید از تخت خارج نشوید زنگ احضار پرستار را به صدا درآورید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

شوک هایپوولمیک

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی و پرپروتئین پیروی کنید.
- ✓ آهن موجود در پروتئین های حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی، پرندگان بیشتر جذب می شود، در حالی که جذب آهن پروتئین های گیاهی مانند سبزی ها و میوه ها کمتر می باشد.
- ✓ بیمارانی که خونریزی و اسهال و استفراغ دارند آهن خون کمتری دارند، پس توصیه می شود از مواد غذاهای حاوی آهن استفاده نمایند.
- ✓ منابع غذایی آهن دار عبارتند از: جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ، سبزی های دارای برگ سبز تیره مانند جعفری، اسفناج و حبوبات مانند عدس و لوبیا، غلات و حبوبات جوانه زده، همچنین میوه های خشک بخصوص برگه زردآلو، توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک، کشمش و دانه های روغنی.
- ✓ قهوه، تخم مرغ، شیر و لبنیات، نان گندم، حبوبات و فیبرهای غذایی جذب آهن را کاهش می دهند. بنابراین فرآورده های حاوی آهن، طی یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از مصرف هر یک از این مواد نباید مصرف شود.

❖ فعالیت

- ✓ از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید.
- ✓ خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- ✓ از اطرافیان خود در فعالیت های روزانه به منظور حفظ انرژی کمک بگیرید.
- ✓ فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ✓ با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورتی که تحت عمل جراحی قرار گرفته اید، محل عمل را از نظر قرمزی و تورم و ترشحات چرکی کنترل نمایید.
- ✓ مصرف مایعات فراوان موجب می شود تا عوارض سوندگذاری مانند سوزش ادرار کمتر شود.
- ✓ چنانکه قرص آهن با معده خالی مصرف شود جذب آن بهتر و بیشتر صورت می گیرد، ولی در این حالت سبب تحریک معده و بروز مشکلات گوارشی می شود.
- ✓ عوارض گوارشی ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع، دل پیچه، سوزش قلب، اسهال یا یبوست را می توان به حداقل رساند، به شرطی که آهن را با میزان بسیار کم مصرف کرده و به تدریج به میزان آن افزوده تا به حد مورد نیاز بدن برسد.
- ✓ بهتر است قرص آهن در آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابند.