



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

منیبر

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

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ مصرف پروتئین محدودیتی ندارد، کلسیم را در حد مورد نیاز و نمک را بسیار کم مصرف نمایید.
- ✓ روزی ۸ لیوان آب مصرف کنید. (جلوگیری از یبوست)
- ✓ در طی حمله بیماری به دلیل تهوع با دستور پرستار میزان غذای دریافتی را محدود کنید.

❖ فعالیت

- ✓ از انجام هرگونه حرکت و فعالیتی که باعث افزایش حرکات سر می شود خودداری کنید.
- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

❖ مراقبت

- ✓ در مرحله حاد بیماری باید در تخت استراحت کنید.
- ✓ هنگام برخاستن از حالت خوابیده یا نشسته احتیاط کنید و به آهستگی حرکت کنید تا دچار سرگیجه نشوید.
- ✓ در جریان حملات اصرار به راه رفتن بدون کمک نکنید زیرا عملی خطرناک بوده و احتمال سقوط از تخت را افزایش می دهد.
- ✓ در هنگام سرگیجه، هنگام دراز کشیدن چشم ها را باز نگه داشته و به یک نقطه خیره شوید.
- ✓ نرده کنار تخت جهت جلوگیری از سقوط احتمالی بایستی بالا باشد.
- ✓ از استرس و ناراحتی پرهیز کنید.
- ✓ از خیره شدن به منبع نور و کتاب خواندن در طی حملات خودداری کنید.
- ✓ در صورت بروز علائمی مانند سرگیجه، تهوع، استفراغ، کاهش اشتها، زردی پوست، ادرار تیره رنگ و احساس ضعف به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ برای برطرف شدن خشکی دهان از آدامس بدون قند استفاده کنید (خشکی دهان از عوارض دارویی می باشد).
- ✓ در صورت بروز علائم قرمزی، تورم یا درد، سرگیجه، تعریق، تندی ضربان قلب و... به پرستار اطلاع دهید. (جهت بررسی عوارض دارویی)
- ✓ بررسی های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش های خون جهت شناسایی سایر بیماری ها در صورت وجود، آزمون های شنوایی مختلف و ام آر آی برای شناسایی تومور عصب شنوایی باشد که برای انجام هر کدام به شما اطلاع داده می شود.

❖ داروها

- ✓ دستورات دارویی پزشک توسط پرستار در فواصل و زمان معین اجرا می شود.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

منیبر

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از موادی که سبب تحریک سیستم عصبی می شوند، مانند قهوه و نوشابه های گازدار (به دلیل داشتن کافئین) و دخانیات (به دلیل داشتن نیکوتین) خودداری کنید.
- ✓ مصرف نمک را کاهش دهید. اگر از فشار خون بالا رنج می برید و یا گوش هایتان زنگ می زند، خوردن نمک برایتان بسیار مضر است و در رژیم غذایی از غذاهایی که نمک زیادی دارند مثل غذاهای حاضری جداً دوری کنید.
- ✓ تخم مرغ، گوشت، نان بی نمک، گندم، برنج، سیب زمینی، میوه و سبزیجات را می توانید استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ به اندازه کافی استراحت کنید زیرا خستگی بیش از حد، می تواند برایتان مشکل ساز شود. (خستگی، وزوز گوش را بیشتر می کند).
- ✓ از انجام هرگونه حرکت و فعالیتی که باعث افزایش حرکات سر می شود خودداری کنید.
- ✓ از رانندگی، بالا رفتن از نردبان یا کار در اطراف ماشین آلات خطرناک، خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از قرار گرفتن در برابر صداهای بلند خودداری کنید. گوش دادن هر نوع صدایی از طریق واکنش ها، هدفون ها و یا هر وسیله ای که مستقیماً وارد گوشتان شود برایتان مضر است.
- ✓ در مرحله حاد در بستر استراحت کنید و فشار خون خود را کنترل کنید.
- ✓ خطرات محیطی را در منزل شناسایی نمایید و آن ها را تقلیل دهید تا محیطی ایمن ایجاد نمایید.
- ✓ برنامه ورزشی منظم که باعث افزایش آرامش شما می شود انجام دهید.
- ✓ تا برطرف شدن تهوع و منگی در بستر استراحت کنید و بدون کمک راه نروید.
- ✓ در هنگام سرگیجه، هنگام دراز کشیدن چشم ها را باز نگه داشته و به یک نقطه خیره شوید. استرس و اضطراب را کاهش دهید.
- ✓ سعی کنید به خاطر زنگ گوش بیش از اندازه نگران نشوید، هر چقدر نگرانی شما افزایش پیدا کند و به زنگ داخل گوش توجه بیشتری کنید، صدای آن را بلندتر احساس می کنید.
- ✓ خودتان را سرگرم کنید. معمولاً زنگ گوش در محیط های ساکت و آرام راحت تر شنیده می شود، به ویژه زمانی که به رختخواب می روید. تیک تاک ساعت و یا صدای رادیو، استفاده از موزیک می تواند به شما کمک کند که زنگ گوش خود را فراموش کنید.
- ✓ سرماخوردگی و آنفلوآنزا می تواند برایتان مشکل ساز شوند و نکات بهداشتی جهت جلوگیری از این بیماری ها را باید رعایت نمایید.

❖ دارو

- ✓ از مصرف آسپرین، ناپروکسن و ایبو پروفن، دیکلوفناک و مگنامیک اسید و محصولات مشابه آن خودداری و با پزشک خود مشورت داشته باشید.
- ✓ داروهای ضد استفراغ و سرگیجه و آرام بخش ها را طبق دستور پزشک مصرف کنید و از قطع ناگهانی و تجدید نسخه خودداری نمایید.
- ✓ در صورت تجویز مکلیزین، دیازپام و شیاف پرومتازین، موارد ذیل باید هنگام مصرف این داروها رعایت نمایند :
- ✓ در حین مصرف این دارو از رانندگی و کارهایی که نیاز به هوشیاری دارند اجتناب کنید.
- ✓ برای برطرف شدن خشکی دهان از آدامس بدون قند استفاده کنید.
- ✓ از مصرف الکل در حین مصرف دارو خودداری و محدودیت مصرف کافئین همراه با دارو را رعایت کنید.
- ✓ از قطع ناگهانی دارو دیازپام پس از استفاده طولانی مدت خودداری کنید. قبل از گذاشتن شیاف پرومتازین، آن را با آب سرد خیس کنید.
- ✓ در صورت تجویز داروهای مدر کاهنده پتاسیم (مثل لازیکس، هیدروکلروتیازید) از غذاهای حاوی پتاسیم (موز، گوجه فرنگی، پرتقال) استفاده کنید.
- ✓ در صورت بروز علائمی مثل سرگیجه، تهوع، استفراغ، کاهش اشتها، زردی پوست، ادرار تیره رنگ و احساس ضعف بدلیل مصرف اسید نیکوتینیک به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت بروز علائمی مانند: قرمزی، تورم یا درد، سرگیجه، تعریق، تندی ضربان قلب و... بدلیل مصرف پاپاورین یا متانتلین به پزشک اطلاع دهید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ مراجعات بعدی جهت کنترل علائم بیماری تجویز نسخه و بر طرف کردن عوارض دارویی را به موقع انجام دهید.
- ✓ در صورت کاهش شنوایی در هر یک از دو گوش، استفراغ شدید، تشنج، غش کردن، تب بالای ۳۸ درجه و یا اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجیه شدید.
- ✓ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی