



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

پلاسمافریز

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

❖ فعالیت

- ✓ پس از زمان انجام پلاسمافریز ابتدا لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه می‌توانید با کمک همراه یا پرستار خود از تخت خارج شوید.
- ✓ از بلند شدن ناگهانی و خارج شدن از تخت بدون هماهنگی با پرستار و همراهان خودداری کنید.

❖ اقدامات قبل و بعد از انجام پلاسمافریز

- ✓ چند دقیقه قبل از انجام پلاسمافریز در کلینیک حاضر شوید.
- ✓ قبل از شروع پلاسمافریز به شما لوله‌هایی متصل می‌شود، از دستکاری و کشیدن آن‌ها خودداری نمایید.
- ✓ از تکان دادن شدید اندامی که دارای مسیر رگ و اتصالات مرتبط است در زمان انجام پلاسمافریز خودداری نمایید.
- ✓ در زمان انجام پلاسمافریز آرامش خود را حفظ نمایید و فکر خود را مشغول کنید.
- ✓ می‌توانید از کتاب خواندن در زمان انجام پلاسمافریز کمک بگیرید.
- ✓ لوله‌های دسترسی به رگ‌های مرکزی بعد از اتمام پلاسمافریز به علت احتمال خونریزی سریعاً خارج نگردد.
- ✓ جلسات پلاسمافریز را در زمان مقرر و تعیین شده انجام دهید و آن را به تاخیر نیندازید.
- ✓ در صورتی که در حین انجام پلاسمافریز تنگی نفس یا سرگیجه داشتید به پرستار یا پزشک اطلاع دهید.
- ✓ قبل از شروع پلاسمافریز از پرستار خود بخواهید در این زمینه آموزش‌های لازم را به شما بدهد تا از استرس شما کم شود.
- ✓ در صورتی که در محل اتصالات وصل شده به شما خونریزی مشاهده نمودید به پرستار یا پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ در جلسات اول می‌توان از مسیر عروق محیطی مانند رگ‌های دست جهت تعویض پلاسمافریز استفاده کرد ولی در جلسات بعدی به علت خراب شدن این عروق، بهتر است از رگ‌های مرکزی در گردن و ران با استفاده از وسایل خاص استفاده شود. این لوله‌های مرکزی نیاز به مراقبت بسیاری توسط شما دارد.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

پلاسمافریز

❖ رژیم غذایی

- ✓ در زمان انجام پلاسمافریز میزان آهن خون و امگا ۳ و پروتئین خون خود را با مواد غذایی حاوی این مواد جبران کنید، تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت، آب گوشت، کباب مرغ، سوپ مرغ، ماهی فراوان، میوه‌جات مثل موز و پرتقال و هلو و شلیل و انگور و خربزه و ... باعث می‌شود تا قدرت بدن بالا رفته و تحمل انجام پلاسمافریز افزایش یابد. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشت‌ها (مخصوصا بوقلمون)، جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلو خشک.
- ✓ بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن‌دار، میوه‌ها و سبزیجاتی که ویتامین C دارند (مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و نارنگی) و موادی که کلسیم دارند بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود.
- ✓ خوردن چای بعد غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث می‌شود جذب آهن کمتر شود.
- ✓ یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.

❖ فعالیت

- ✓ انجام فعالیت در زمان بعد از انجام پلاسمافریز منعی ندارد و با توجه به شرایط جسمی خود می‌توانید ورزش کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از انجام پلاسمافریز و جایگزینی پلاسمای مصنوعی ترسی نداشته باشید.
- ✓ در صورتی که لوله رگ مرکزی در گردن شما ثابت شده باشد از تکان شدید گردن به علت خارج شدن آن خودداری کنید.
- ✓ محل قرار گرفتن لوله‌های داخل رگ‌ها را از نظر خونریزی کنترل نمایید.
- ✓ ۲ تا ۳ جلسه پس از انجام پلاسمافریز آزمایش انعقادی به صورت روزانه و یا قبل از هر جلسه انجام خواهد گرفت.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورتی که پزشک به شما پیشنهاد انجام پلاسمافریز را می‌دهد، حتماً آن را انجام دهید.
- ✓ جلسات پلاسمافریز را در زمان مقرر و تعیین شده انجام دهید و آن را به تاخیر نیندازید.