

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی
شبکه بهداشت و درمان شهرستان شاهین دژ
بیمارستان شهید رائی

آموزش مراقبت در منزل

بیماریهای شایع

تهیه و تدوین: شهلا فتحی

سوپروایزر آموزش سلامت

ویرایش: بهار ۱۴۰۱

صفحه	فهرست
۴	مقدمه
۵	آسم
۸	آمبولی ریه
۱۰	انسداد مزمن ریه
۱۲	برونشیت مزمن
۱۴	پنومونی
۱۵	آبله مرغان
۱۷	سرطان
۱۹	توده پستان
۲۱	توده روده
۲۳	فتق رانی و شکمی
۲۵	فتق نافی
۲۷	کیست مویی
۲۹	هموروئید
۳۱	کله سیستکتومی
۳۲	هوا درون قفسه سینه (پنوموتوراکس)
۳۴	التهاب آپاندیس
۳۶	دیابت
۳۸	بیماری حاد عروق قلبی
۴۱	سکته قلبی
۴۴	فشار خون
۴۶	سنگ های ادراری
۴۸	عفونت ادراری
۵۰	دیابت بارداری
۵۳	زایمان طبیعی
۵۵	سزارین
۵۷	کورتاژ

۵۹	سیستوسل و رکتوسل
۶۱	مسمومیت حاملگی
۶۳	تهوع و استفراغ حاملگی
۶۵	تهدید به سقط
۶۶	زردی نوزاد
۶۷	تب در کودکان
۷۰	تب تشنج در کودکان
۷۲	عفونت ادراری
۷۵	گاستروانتریت
۷۷	کووید ۱۹
۸۴	منابع

مقدمه

انسان در طول حیات خود، به طور دائم در حال تغییر و حرکت بین سلامت و بیماری است و بدون شک اعاده سلامت پس از مشکلات طبی و بهداشتی مختلف افراد در جامعه، به آگاهی و همکاری خود آنان بیش از هر عامل دیگری بستگی دارد.

انسان برای مراقبت از خود، برای خوب ماندن و خوب شدن، نیاز به آموزش دارد و آموزش به بیمار از جمله عملکردهای اصلی حرفه‌های بهداشتی، درمانی است. فلسفه آموزش به بیمار این است که بیمار اطلاعات و مهارت‌های آموخته را برای اهداف مورد نظر به کار گیرد. انسان می‌خواهد بداند چه سبکی از زندگی و چه نوع رفتاری می‌تواند خطرات بیماری را کاهش دهد و باعث حفظ و بهبود سلامتی و ارتقای سلامتی آنها گردد، در این راستا، کمک به مددجویان برای دستیابی یا باز یافتن استقلال در امر مراقبت از خود، از مهمترین اهداف تیم درمانی است و نه تنها آموزش دادن به مددجویان (در وضعیت سلامت و بیماری) بلکه به سایرین و خانواده‌های آنان یکی از مسؤولیت‌های اساسی اعضای تیم درمانی و بویژه پرستاران شناخته شده است که بایستی با هدف اصلی کمک و یاری‌رساندن به آنها و به منظور حفظ استقلال هرچه بیشتر آنان در انجام مراقبت از خود صورت گیرد.

لذا کتابچه مراقبت در منزل برای برخی از بیماری‌های شایع این مرکز با هدف آموزش اثربخش به بیماران در امر مراقبت از خود در منزل، با استفاده از منابع معتبر علمی در پرستاری تدوین گردیده است و در دسترس همکاران پرستاری قرار می‌گیرد. لازم به ذکر است این مجموعه بر اساس نیازسنجی آموزشی از بیماران و آمار بیماری‌های شایع به صورت فصلی ویرایش خواهد گردید.

آسم

مراقبت در منزل

- از غذاهای دریایی جگر، قلوه، دانه ها، مغزها، حبوبات، غلات و سبزیجات با برگ تیره، کلم بروکلی، گریب فروت، پرتقال، فلفل شیرین، کیوی، آب گوجه فرنگی و گل کلم بیشتر استفاده کنید.
- روزانه ۲ الی ۳ لیتر مایعات مصرف کنید و از غذاهای حساسیت زا مانند شکلات اجتناب کنید.
- از دریافت غذاهای پرحجم از قبیل سیب، پیاز، مرکبات و توت ها اجتناب کنید.
- غذاهایی که ممکن است حساسیت ایجاد کند را حذف کنید.
- مصرف ۲ الی ۳ لیوان چای در روز میتوانید برای بزرگسالان مفید باشد.
- ورزش منظم و سبک انجام دهید و استراحت متناوب بین فعالیت ها داشته باشید و از فعالیت های سنگین اجتناب کنید.
- بهتر است قبل از انجام ورزش دارو های تجویز شده را استفاده کنید.
- از تمرینات ورزشی سنگین، بازی با مواد حساسیت زا (گرده گیاهان، حیواناتی مثل گربه و اسب، دود سیگار، بوی عطر و گرد غبار)، سرماخوردگی و عفونت های ویروسی، هیجانانگیز و استرس ها و تغییر درجه حرارت (از عوامل مستعد کننده و تشدید کننده حملات آسم) اجتناب کنید.
- از دستگاه بخور جهت مرطوب کردن محیط اطراف استفاده کنید.
- جهت خروج خلط تنفس عمیق و سپس سرفه کنید (سرفه مداوم و سه تایی).
- از به کار بردن بالش و تشک حاوی پر اجتناب کنید.
- اتاق خواب خود را از مواد حساسیت زا و محرک به دور نگه دارید.
- بهداشت دهان و حلق را رعایت کنید.
- در هنگام حمله آسم آرامش خود را حفظ کنید تمرینات تنفسی را انجام داده و مقدار زیادی چای یا آب ولرم مصرف نموده و دارو های تجویز شده را مصرف کنید.

➤ در صورت داشتن تنفس های تند و سریع و احساس کمبود اکسیژن یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم قرار داده و دم را طوری انجام دهید که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود و تنفس لب غنچه ای را انجام داده و در حالی که با دست روی شکم به داخل فشار می دهید به آرامی بازدم کنید و دست روی سینه را به همان حال نگه دارید.

➤ اسپری متسع کننده برونش را همیشه به منظور حمله آسم همراه داشته باشید.
 ➤ در صورتی که دچار حمله آسم می شوید هر ۲۰ دقیقه ۴ یا ۲ پاف از اسپری را تا سه نوبت استفاده کنید تا حمله فروکش کند.

در استفاده از اسپری به نکات زیر توجه کنید

➤ درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید. ابتدا ۲ الی ۳ تنفس عمیق انجام دهید.
 ➤ ظرف دارو را بصورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شصت در پایین ظرف قرار گیرد.

➤ قطعه دهانی را در دهان قرار دهید و در حالیکه نفس می کشید با انگشت اشاره ظرف دارو را فشار دهید تا اولین پاف دارو را بزنید.

➤ به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه در حالیکه اسپری همچنان در دهان شما است چند نفس بکشید.
 ➤ بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی اسپری ها باعث بروز برفک دهانی می شوند.

➤ جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم بار استفاده کنید.
 ➤ بیماری آسم غیر واگیر است. دارو های ضد آسم اعتیاد آور نیستند. استفاده از دارو های ضدسرفه برای بیماران مبتلا به آسم مضر است.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا مرکز درمانی یا بیمارستان مراجعه کنید:

- در صورت داشتن حمله آسم و عدم پاسخ به اقدامات درمانی توصیه شده توسط پزشک
- در صورت داشتن تنگی نفس، خس خس قابل شنیدن، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، ادم ریه، سرفه های خشک و سخت

لخته خون یا چربی (آمبولی ریه) مراقبت در منزل

- در طی ۱-۲ ساعت مدتی ایستاده و راه بروید.
- جهت جلوگیری از جمع شدن ریه سرفه کنید و تمرینات تنفسی (تنفس عمیق) انجام دهید.
- برای جلوگیری از بروز مجدد بیماری از استراحت طولانی مدت در بستر در طی بیماری خودداری کنید.
- در طی دوره نقاهت از جوراب کشی استفاده کنید. (چه در هنگام استراحت در بستر و چه در هنگام برخاستن از بستر)
- از نشستن به حالتی که ساق ها یا مچ پا ها را روی یکدیگر بیندازید خودداری کنید.
- در هنگام مصرف دارو های ضد انعقاد مراقب کبودی و خونریزی باشید و خود را در مقابل سقوط بر روی اشیایی که باعث کبودی و خونریزی می شود حفظ کنید.
- به دلیل اینکه خونریزی عارضه دارو های ضد انعقاد است باید مرتب طبق برنامه زمان بندی شده توسط پزشک جهت انجام تست هاس (زمان انعقاد) مراجعه کنید.
- مصرف سیگار را قطع کنید.
- آقایان از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنند (به جهت مصرف دارو های رقیق کننده خون و احتمال ایجاد زخم و عوارض آن)
- پا ها را به اندازه ۳۰ درجه یا تا جایی که امکان دارد بدون خم کردن زانو جهت جلوگیری از رکود خون بالا قرار دهید و با پا های آویزان یا جمع شده نایستید و ننشینید.
- از جراحی های غیر ضروری اجتناب کنید. در صورت امکان از پزشک خود بخواهید از روش های دیگری غیر از جراحی استفاده کند.
- دارو های ضد انعقاد در جهت حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد دوباره آن به شما به صورت خوراکی داده خواهد شد.
- در هنگام مصرف دارو های ضد انعقاد از دارو های آسپیرین، ویتامین k، دارو های مسهل استفاده نکنید. از تزیق عضلانی و زیر جلدی خودداری کنید.

- دستبند یا کارت مشخصات که مصرف دارو های ضد انعقاد در آن ثبت شده باشد همراه داشته باشد.
- از مصرف بیش از حد ملین ها (خوراکی و یا دارویی) اجتناب کنید زیرا جذب ویتامین k را تحت تاثیر قرار می دهد.
- در طول درمان از مصرف غذا های حاوی ویتامین k (مثل خانواده کلم، پیاز، ماهی و مارچوبه) استفاده نکنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت وجود درد قفسه سینه
- طپش قلب
- تنفس تند
- سرفه
- مدفوع سیاه و قیری رنگ
- استفراغ و سردرد.

انسداد مزمن ریه

مراقبت در منزل

- بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین ویتامین و پر فیبر (سبزیجات، میوه و...) استفاده کنید .
- از خوردن غذاهای حاوی کافئین مثل قهوه، چای کولا و شکلات خود داری کنید .
- از خوردن غذاهای نفاخ ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید .
- با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید .
- فعالیت هایی مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید .
- در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج مشورت کنید .
- از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خود داری کنید زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس خواهد شد .
- در صورت قرار گرفتن در محیط سرد از ماسک و شال گردن استفاده کنید .
- از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خود داری کنید .
- فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را از خود دور کنید .
- سعی کنید اتاق دارای تهویه مناسب باشد .
- برای حفظ رطوبت محیط ورقیق شدن ترشحات ریه از بخور استفاده کنید .
- ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید .
- از مواد محرک تنفسی مثل سیگار، قلیان و پپ پی پرهیز کرده و در محیط های که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید .
- از افراد سرما خورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید .
- در صورت توصیه پزشک اکسیژن به خصوص در شب، در دسترس باشد .
- در صورت توصیه پزشک باید روزانه وزن خود را چک کنید .

- اسپری های خود را طبق برنامه و براساس آموزش های داده شده به روش صحیح استفاده کنید .
 - جهت تزریق واکسن آنفولانزا در اول پاییز با پزشک معالج خود مشورت کنید .
 - از مصرف داروهای سرما خوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب کنید .
 - در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک و یا بیمارستان مراجعه کنید .
 - به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک و یا بیمارستان مراجعه کنید .
- در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید:**
- در صورت بروز علائم از قبیل تغییر رنگ و میزان خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی ،افزایش تنگی نفس، افزایش وزن ورم اندام ها و تب، در صورت عدم بهبود تنگی تنفس با اسپری.

برونشیت مزمن

مراقبت در منزل

- از خوردن غذا های حاوی کافئین مثل قهوه ،چای ،کولا و شکلات خودداری کنید.
- از خوردن غذا های نفاخ ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.
- فعالیت هایی مثل حمام کردن،لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- اگر کار هایی مثل فریاد زدن،بلند خندیدن ،گریه کردن و فعالیت بدنی باعث بروز حملات سرفه می شود از آنها خودداری کنید.
- برای حفظ رطوبت محیط (کمک به رقیق شدن ترشحات ریه و خروج خلط) از بخور استفاده کنید.
- مصرف مایعات را به ۱۰-۸ لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شوند.
- از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید.
- در صورت قرار گرفتن در محط سرد از ماسک و شال گردن استفاده کنید.
- از قرار گرفتن در محیط شلوغ و یا ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.
- از مواد محرک تنفسی مثل سیگار و قلیان و پپ پرهیز کرده و در محیط هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.
- از افراد سرما خورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید.
- فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را از خود دور کنید.
- از قطع دارو ها یا مصرف برخی از دارو ها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- آنتی بیوتیک ها را به موقع استفاده کنید.درمان را کامل کنید و در صورت بروز واکنش های حساسیتی به پزشک اطلاع دهید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید .

- تب یا استفراغ
- خلط خونی-افزایش درد
- تنگی نفس در حالت استراحت یا هنگامی که سرفه نمی کنید.
- بد تر شدن علائم با وجود استفاده از دارو های تجویز شده.

پنومونی (ذات الریه)

مراقبت در منزل

- استراحت نسبی داشته باشید واز فعالیت بیش از حد که ممکن است نشانه های بیماری (تنگی نفس، سرفه شدید، افزایش تعداد نبض و ...) را تشدید نماید اجتناب نمایید.
- برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لبهای غنچه ای انجام دهید.
- در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید تا راحت تر نفس بکشید (بسته به راحت بودن بیمار)
- بطور مکرر در تخت تغییر وضعیت دهید و در جهت سرفه و تنفس عمیق تلاش کنید.
- برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
- در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، جهت رقیق شدن ترشحات، مصرف مایعات را به ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز افزایش دهید.
- بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و ...) را جهت جلوگیری از عفونت های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.
- داروهای طبق دستور پزشک را در فواصل و زمان های تعیین شده مصرف کنید.
- سیگار باعث تشدید بیماری میشود باید آن را ترک کنید.
- پس از مشورت با پزشک، واکسن پنومونی تزریق کنید.
- از مواد محرک دستگاه تنفسی (مثل گرد و غبار، هوای آلوده و سرمای شدید و ...) اجتناب کنید.

آبله مرغان

مراقبت در منزل

- از غذا های پر فیبر مانند میوه ها و سبزیجات تازه و نان سبوس دار جهت جلوگیری از یبوست استفاده کنید.
- غذا های ساده و مقوی مانند سوپ مرغ، گوشت، برنج و ماهیچه استفاده کنید.
- از خوردن غذا های سرخ کردنی و مواد غذایی حاوی ادویه بدلیل ایجاد خارش پرهیز کنید.
- گاهی ممکن است ضایعات پوستی در داخل دهان ایجاد شود و غذا خوردن را دشوار کند. بهتر است در این موارد از غذا های نرم و خنک استفاده کنید. غذا نباید ترش باشد.
- آب فراوان بنوشید. نوشیدن مایعات و آب فراوان در طول روز به همراه استراحت کامل بیماری را بهبود می بخشد.
- تا حد امکان در محیطی آرام و خنک استراحت کنید زیرا گرما و تعریق باعث افزایش خارش می شود.
- مکرر دست ها را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه به خصوص لای انگشتان دست و زیر ناخن را بشویند تا احتمال آلودگی دانه هایی که بر روی پوست شما است کاهش یابد.
- ناخن ها را کوتاه کنید زیرا خاراندن تاول ها می تواند باعث پاره شدن آنها و ایجاد عفونت ثانویه شود.
- روزانه با آب ولرم حمام کنید. در حمام از صابون استفاده نکنید و در صورت لزوم تنها از صابون های ملایم (مانند صابون بچه و یا صابون مخصوص پوست های حساس) استفاده کنید.
- بعد از حمام کردن پوست را با ملایمت خشک کنید و از کشیدن حوله روی تاول ها خودداری کنید.
- اگر دلمه روی تاول هنوز نیفتاده هیچ اقدام برای کندن آن نکنید زیرا ممکن است موجب زخم شدن آن و به جا ماندن اسکار (جوشگاه زخم) شود. حمام کردن و خواباندن کودک در وان آب ولرم باعث می شود که دلمه ها خود به خود کنده شوند.

- از شیوه های متعدد نظیر پرت کردن حواس کودک از طریق تماشای تلویزیون ، دیدن نقاشی جهت ممانعت از خاراندن دانه استفاده کنید.
- تا زمانی که تاول بطور کامل خشک نشده احتمال سرایت به دیگران وجود دارد و کودک نباید به مهدکودک و مدرسه برود. در این مدت بیمار باید خصوصا از تماس با افراد دارای نقض ایمنی بدن مانند سرطان خون و یا دارای سیستم دفاعی ضعیف کودکانی که دارو هایی مصرف می کنند که سیستم دفاعی آنها را ضعیف نکه می دارد و خانم های باردار پرهیز کنید.
- اگر هنوز کودک را پوشک می کنید کهنه بچه را زود به زود عوض کنید و هر وقت ممکن است کودک را باز بگذارید تا ضایعات خشک شده و زودتر پوسته ببندد.
- در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان مراجعه کنید
- ✓ در صورت ایجاد تب شدید بالای ۳۸/۳ درجه سانتی گراد
- ✓ غش
- ✓ سردرد
- ✓ استفراغ یا تشنج
- ✓ کبودی بی دلیل
- ✓ غدد لنفاوی قرمز و حساس به لمس
- ✓ عفونت دانه های روی پوست
- ✓ تنگی نفس و درد قفسه سینه
- ✓ در صورتی که خانم باردار یا شیرخوار تاکنون به آبله مرغان مبتلا نشده و با فرد مبتلا به آبله مرغان تماس داشته است توصیه می شود در اولین فرصت به پزشک مراجعه کند.

سرطان

مراقبت در منزل

- بهتر است تعداد وعده های غذایی خود را به ۶ تا ۸ وعده در روز افزایش دهید.
- در هر وعده، در حجم کم از غذاهای مقوی و مغذی استفاده کنید.
- غذاهای متنوع مصرف کنید.
- میوه ها و مغزهای خام را در وعده صبحانه هم مصرف کنید.
- مایعات فراوان و آب زیاد بنوشید.
- گوشت سفید را جایگزین گوشت قرمز کنید.
- ورزش سبک مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، یوگا انجام دهید.
- دست کم شبی ۸ ساعت بخوابید.
- شاید در طول روز به چرت زدن نیاز داشته باشید. اگر میخواهد چرت بزیند سعی کنید کمتر از ۱ ساعت باشد.
- در صورتی که نیاز به پرتودرمانی دارید توصیه های زیر را بخاطر بسپارید
- از لباس های پنبه ای نرم و آزاد استفاده کنید.
- وقتی بیرون میروید، کلاه لبه بلند، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند بپوشید.
- جهت خاراندن پوست از یک ماساژور یا فشار انگشت و دست روی ناحیه مورد نظر استفاده کنید.
- در صورت استفاده از داروهای خوراکی شیمی درمانی توصیه های زیر را انجام دهید:
 - ✓ داروهای شیمی درمانی خود را در منزل حتما در یخچال نگهداری کنید.
 - ✓ داروها را به طور مرتب و به موقع مصرف نمایید.
 - ✓ در صورت ایجاد درد، ترشح چرکی و تورم در محل تزریق دارو به پزشک مراجعه کنید.
- اگر عمل جراحی انجام شده Tمراقب زخم ناحیه عمل باشید و به صورت استریل آن را پانسمان کنید.

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه کنید

- جهت کشیدن بخیه ها ۷-۱۰ روز بعد از عمل مراجعه کنید .
- جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید.
- اگر هر کدام از موارد زیر وجود داشت:
- ✓ در صورت مشاهده هر گونه ترشح، خونریزی، تغییر رنگ یا تورم محل عمل جراحی مشاهده کردید.
- ✓ متوجه تغییراتی در توده شده‌اید، یا توده‌های جدید ظاهر شد.
- ✓ اگر پس از شروع درمان علائم بدتر شوند و یا بهبود پیدا نکنند.
- ✓ اگر علائم جدید ایجاد شود.

توده پستان

مراقبت در منزل

- جهت پیشگیری از یبوست، پر فیبر مانند میوه ها و سبزیجات حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- از خوردن غذا های پر چرب و سرخ کردنی خودداری کنید نمک رژیم غذایی نیز باید کم باشد.
- این بیماران نیاز به کالری و پروتئین مانند گوشت کافی برای پیشرفت بهبودی بدست آوردن توان و قدرت و داشتن وزن سالم دارند.
- جهت بهبود اشتها غذا را در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف کنید و از خوردن غذا های سنگین و نفاخ اجتناب کنید.
- در صورت انجام جراحی جهت کاهش حس کشیدگی و سوزش در ناحیه زیر بغل و بازو ورزش های دست و پا را انجام دهید و از بلند کردن اشیاء سنگین مانند کیف دستی سنگین خودداری کنید.
- پس از تشخیص، پستان ها باید هر ماهه درست قبل یا به هنگام شروع عادت ماهیانه توسط خودتان از نظر بوجود آمدن توده های جدید تر یا تغییر در توده های قبلی بررسی شوند در صورت بروز هرگونه تغییر به پزشک خود اطلاع دهید.
- با مشورت پزشک سالانه حداقل یک بار برای معاینه پستان یا سایر بررسی ها به پزشک خود مراجعه نمایید. اگر سابقه سرطان در خانواده شما وجود دارد امکان دارد در فواصل زمانی کمتر نیاز به انجام معاینات باشد.
- پانسمان محل جراحی باید به روش استریل و در فاصله زمانی توصیه شده پزشک توسط پرسنل درمانی انجام شود.
- از گرفتن فشار خون، تزریق و گرفتن خون از دست عمل شده خودداری کنید.
- از آفتاب سوختگی پرهیز کنید. لباس های محافظ بپوشید و هنگام آشپزی و برداشتن اشیاء داغ از روی گاز دستکش بلند بپوشید.

➤ داروهای تجویز شده توسط پزشک مانند آنتی بیوتیک را در ساعات معین مصرف نمایید و دوره درمان را کامل کنید.

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه کنید

- جهت کشدن بخیه ها ۱۰-۷ روز بهد از عمل.
- جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه کنید و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید.
- اگر هر کدام از موارد زیر وجود داشت :
- ✓ مشاعده هرگونه ترشح؛خونریزی،تغییر رنگ یا تورم در محل عمل جراحی
- ✓ متوجه تغییراتی در توده شدید یا توده های جدید ظاهر شوند.
- ✓ ترشح از نوک پستان وجود داشته باشد.
- ✓ اگر دو سال است که معاینه پستان توسط پزشک انجام نشده است.
- ✓ پس از شروع درمان علائم بد تر شوند و یا رو به بهبودی نگذارند.
- ✓ علائم جدید ایجاد شوند.

تود روده

مراقبت در منزل

در دو هفته اول پس از عمل جراحی روده موارد زیر را رعایت کنید:

- شیر معمولاً غیر مجاز است.
- مصرف میوه و سبزیجات چه به شکل خام و چه پخته مجاز نیست.
- غذاها باید نرم و کم فیبر و بدون ادویه باشد.
- تعداد وعده های غذایی باید افزایش و حجم غذا کاهش یابد.
- برنج، ماکارونی، سیب زمینی، مرغ و ماهی کاملاً پخته شده و آبمیوه ها و سبزیجات مفید است.
- پس از دو هفته به تدریج از میوه و سبزی پخته و پوره شده استفاده کنید.
- به مایعات فراوان همراه با غذاهای حاوی سدیم و پتاسیم نیاز دارید. آب پرتقال ، سیب ، موز ، سیب زمینی و گوجه فرنگی بیشتر مصرف کنید. در برخی موارد مکمل ویتامین تجویز می شود.
- می توان از مواد غذایی دریافتی و عوارض جانبی یادداشتی تهیه کنید تا مواد غذایی آزار دهنده شناسایی شوند.
- درد بیمار بعد از چند روز کاهش یافته و بیمار می تواند فعالیت های روزمره خود را شروع کند.
- در طول دو هفته بعد از عمل به انجام فعالیت سبک از جمله پیاده روی ادامه دهد.
- از فعالیت های سنگین در طول ۶ هفته اول بعد از عمل اجتناب کنید. پس از آن طبق دستور پزشک آرام آرام کارهای سنگین تر را شروع کنید.
- از دستور پزشک خود پیرامون عدم مصرف سیگار پیروی کنید .
- زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید و سعی کنید از افراد دیگر برای انجام وظایف روزانه خود کمک بگیرید.

- از پزشک خود درباره داروهای مورد نیاز برای تسکین درد خود و چگونگی مراقبت از خود در طی دوران بهبودی سوال کنید.
- از پوشیدن کمربندهای بسیار سفت یا نوارهای کمربندی محکم خودداری کنید.
- می توانید فعالیت های اجتماعی خود را همانند قبل جراحی ادامه دهید.
- می توانید با کیسه یا بدون کیسه حمام کنید.
- هنگام خروج از منزل و مراجعه به محل کار حتما کیسه و وسایل اضافی با خود به همراه داشته باشید.
- به اندازه مورد نیاز کیسه و کلیه وسایل استومی را همراه خود داشته باشید.
- فعالیت جنسی شما بعد از عمل میتواند مانند بعد از عمل وجود داشته باشد و وجود کلهستومی اختلالی در فعالیت شما ندارد.
- در زمان تعیین شده به پزشک مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید

- در د پی در پی و موجی شکل در تمام شکم
- نفخ شدید و عدم دفع گاز و مدفوع
- قطع ادرار
- دفع خون و موکوس بدون دفع مدفوع
- تب بیشتر از ۳۷.۸ درجه سانتی گراد
- حالت تهوع و استفراغ
- گیجی و ضعف شدید غیر معمول
- تغییر شدید رنگ مدفوع از قرمزی روشن تا بنفش تیره
- خونریزی مداوم یا به مقدار زیاد داخل کیسه
- اسهال های مداوم همراه با کاهش حجم آب
- سایر مواردی که پزشک توصیه کرده.

فتق رانی و شکمی

مراقبت در منزل

- هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد بیماریهای خاص (فشار خون بالا، دیابت، بیماریهای قلبی و...)
- طی دو هفته بعد از عمل از مصرف مواد نفاخ (ذرت، لوبیا، نخود، نوشابه های گازدار) خودداری کنید.
- مصرف ماست، نان تست و نان سوخاری از ایجاد نفخ جلوگیری می کند.
- رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی گوشت، تخم مرغ و لبنیات، میوه و سبزیجات، باشد.
- با خوردن سبزیها و میوه های تازه و نوشیدن مقادیر زیادی مایعات در روز از یبوست جلوگیری کنید.
- فعالیتهای خود را در عرض ۳ الی ۵ روز پس از عمل جراحی، از سر بگیرید (فعالتهای سبک) ولی از انجام کارهای سنگین حداقل تا دو ماه و بطور معمول تا شش ماه باید پرهیز کنید.
- تا زمانی که پزشک تان موافقت نکرده است ورزش را از سرنگیرید.
- از فعالیت زیاد کودک تا ۳-۲ هفته خودداری کنید.
- ممانعت از فعالیت فیزیکی سنگین توسط کودکان بزرگتر به مدت دو تا سه هفته پس از جراحی (بدلیل اینکه فعالیت سنگین احتمال عود فتق را زیاد می کند).
- برای بلند کردن وزنه و یا اجسام سنگین از تکنیکهای مناسب استفاده کنید.
- برش جراحی را تمیز و خشک نگه دارید.
- از تماس پوشک کودک با پانسمان جراحی خودداری شود و برای جلوگیری از عفونت ناحیه عمل، پوشک را به صورت مکرر تعویض کنید.

- توجه به علائم و نشانه های عفونت مثل تب، ترشح چرکی از محل عمل داشته باشید.
 - در صورتی که محل زخم مشکلی نداشته باشد با اجازه پزشک پس از ۴۸ ساعت می توانید استحمام کنید.
 - بخیه ها را با نظر پزشک پس از ۷ تا ۱۰ روز میتوان خارج کرد.
 - شایعترین عارضه جراحی فتق درد ناحیه می باشد که گاهی تا یک سال باقی می ماند و آزار دهنده است و مصرف مسکن ها با تجویز پزشک می تواند کمک کننده باشد.
 - تمیز و خشک نگه داشتن شکاف جراحی، دوش گرفتن به جای وان به مدت یک هفته پس از عمل برای پیشگیری از عفونت ناحیه عمل ضروری است.
 - کاهش وزن در افراد چاق توصیه می شود.
 - به محض احساس دفع به دستشویی رفته و از احتباس مدفوع خودداری کنید.
 - از عوارض دیگر جراحی فتق سوزش و خارش ناحیه عمل می باشد که در صورت تشدید و عدم تحمل به پزشک مراجعه نمایید.
 - از استعمال دخانیات خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید**
- خارج شدن ترشح از محل بخیه ها و تورم و دردناک شدن محل عمل و تب.
 - سوزش و خارش ناحیه عمل و عدم تحمل آن.

فتق نافی

مراقبت در منزل

- طی دو هفته بعد از عمل از مصرف مواد نفاخ (ذرت،لوبیا،نخود،نوشابه های گازدار)خودداری کنید.
- مصرف ماست،نان تست و نان سوخاری از ایجاد نفخ جلوگیری می کند.
- رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی گوشت، تخم مرغ، لبنیات،میوه و سبزیجات باشد.
- با خوردن سبزی ها و میوه های تازه و نوشیدن مقدار زیادی مایعات در روز از یبوست جلوگیری می کند.
- فعالیت های خود را در عرض ۳ الی ۵ روز پس از عمل جراحی از سر بگیرید(فعالیت های سبک)ولی از انجام کار های سنگین حداقل تا دو ماه و بطور معمول تا شش ماه باید پرهیز کنید.
- در صورتی که بیمار کودک است از فعالیت زیاد وی ۳-۲ هفته خودداری کنید.
- پس از اجازه پزشک جهت بلند کردن اجسام سنگین ابتدا نشسته و سپس اقدام به بلند کردن جسم کنید.
- در صورتی که محل زخم مشکلی نداشته باشد با اجازه پزشک پس از ۴۸ ساعت می توانید حمام کنید.
- تمیز و خشک نگه داشتن شکاف جراحی دوش گرفتن به جای وان به مدت یک هفته پس از عمل برای پیشگیری از عفونت ناحیه عمل ضروری است.
- در صورتی که اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش دهید.
- به محض احساس دفع به دستشویی رفته و از احتباس مدفوع خودداری کنید.
- جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- دارو های تجویز شده توسط پزشک(مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف کنید و از قطع خودسرانه دارو خودداری کنید.
- ۷-۱۰ روز بعد از عمل جراحی جهت کشیدن بخیه ها مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- خارج شدن ترشح از محل بخیه ها و تورم و دردناک شدن محل عمل و تب.
- سوزش و خارش ناخیه عمل و عدم تحمل آن.

کیست مویی

مراقبت در منزل

- در روز های اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین c مصرف کنید.
- برای پیشگیری از یبوست از رژیم غذایی پر فیبر(حاوی سبزیجات و میوه های تازه)استفاده کنید.مصرف ۸ لیوان آب روزانه از یبوست جلوگیری می کند.
- پس از یک هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می توانید شروع کنید.
- از کار های سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین ،ایستادن به مدت طولانی،تمرینات ورزشی خشن طی ۶ هفته اول بعد از عمل خودداری کنید.
- پس از جراحی به روش بسته ،۲ الی ۳ روز بعد می توانید حمام کنید.
- در روش جراحی بسته بخیه ها پس از یک الی دو هفته خارج می شود.
- پس از جراحی به روش باز پس از خارج کردن پانسمان اولیه می توانید حمام کنید.
- تا جایی که می توانید ناحیه عمل را باید تمیز و خشک نگه دارید.
- بعد از هر بار اجابت مزاج به آرامی خود را با آب ولرم گرم شسته و سپس با پنبه جاذب خشک کنید.
- یک تکه گاز روی زخم گذاشته شود تا هم امکان هوا خوردن وجود داشته و هم از سائیده شدن لباس ها به زخم جلوگیری شود.
- در صورتی که نشستن مشکل و با درد همراه است باید یک بالشتک که وسط آن سوراخ باشد تهیه و از آن استفاده کنید.
- از لباس های سبک و گشاد استفاده کنید.
- موهای ناحیه عمل بایستی هر هفته از بین برده شود در غیر این صورت ممکن است بیماری عود کند.بعد از زایل کردن موها باید با استحمام موها را از بدن دور نمود.
- وزن خود را متعادل نگه دارید.
- اسفاده از توالت فرنگی باعث کمتر شدن درد می شود.

- جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.
- تعویض روزانه لباس زیر یا در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است.
- لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن پرهیز شود.
- جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- دارو های تجویز شده توسط پزشک، مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین، طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف کنید.
- در زمانی که پزشک برایتان مشخص کرده به وی مراجعه کنید.
- جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به پزشک معالج نشان دهید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت داشتن ترشح زیاد از ناحیه عمل و تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد و درد غیر قابل کنترل به پزشک مراجعه کنید.

هموروئید

مراقبت در منزل

- استفاده از رژیم غذایی شامل لبنیات، ماهی، انواع گوشت، جوجه، نان سوخاری، نان سفید، بیسکویت، عسل، ژل، حبوبات و غلات پوست گرفته شده و کاملاً پخته شده و ۸ الی ۱۰ لیوان آب روزانه استفاده نمایید.
- نان سبوس دار، میوه جات و سبزیجات از قبیل کاهو، آلو، گلابی، انجیر به میزان کافی در روز استفاده کنید.
- دو هفته پس از عمل جهت کاهش تورم بافتی، به طور متناوب روی شکم و پهلو بخوابید.
- برای یک یا دو هفته بعد از عمل، حمام نشیمنگاهی را ۳ تا ۴ بار در روز و بعد از هر بار اجابت مزاج انجام دهید و محل را خشک کنید. (داخل لگن آب گرم بریزید و ۱۰-۲۰ دقیقه داخل آن بنشینید)
- جهت بهبود دفع ادراری پس از عمل جراحی، مایعات فراوان مصرف کنید و در صورت عدم دفع ادرار با پزشک خود مشورت کنید.
- بهداشت اطراف مقعد را رعایت کنید و ناحیه را به آرامی با آب گرم شسته و خشک نمایید.
- به محض احساس تمایل به دفع، عمل دفع را انجام داده و در ساعات معینی از روز اجابت مزاج داشته باشید.
- به هنگام اجابت مزاج، فشار بیش از اندازه وارد نیاورید.
- از نشستن و ایستادن و چمباتمه زدن طولانی پرهیز نمایید.
- در صورتی که کنتراندیکاسیون وجود ندارد بیمار را تشویق به پیاده روی به مدت ده دقیقه دو بار در روز نمایید.
- در محل های سفت و مرطوب بنشینید زیرا رطوبت باعث خارش و تحریک ناحیه رکتوم می شود.

- برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید ۵-۱۰ روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و به پهلو بخوابید.
- برای برطرف کردن اسپاسم عضلانی و درد در اطراف مقعد، باید حوله گرم روی محل بگذارید.
- داروها (آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین استفاده کنید
- طبق دستور پزشک از پماد بی حس کننده (از قبیل لیدوکائین و ...) بخصوص ۱۵ دقیقه قبل از اجابت مزاج و یا ۳-۴ مرتبه در روز استفاده کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت تب و لرز، بی اشتهايي، قرمزی، حساسیت، تورم و ترشح از زخم به پزشک معالج مراجعه کنید.

کله سیستکتومی

مراقبت در منزل

- از غذاهای کم چربی استفاده نموده و می‌توانید رژیم غذایی خود را تغییر داده با نظر پزشک و مشاور تغذیه و هر نوع غذایی را آزادانه مصرف نمایید.
 - غذا را در حجم کم و به دفعات زیاد میل نمائید و غذاهای حاوی چربی را بتدریج برای حدود ۴ - ۶ ماه به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
 - از نوشابه‌های الکلی استفاده نکنید.
 - از غذاهای سرخ شده، آجیل، زیتون، مواد شور (از قبیل خیار شور، ذرت بوداده و چاشنی‌ها) پرهیز نمائید.
 - از بلند کردن اجسام سنگین بیش از ۲ تا ۶ هفته بعد از عمل اجتناب نمایید.
 - بهتر است در چند هفته اول از کار بدنی سنگین پرهیز نمایید.
 - بهتر است تا یک هفته از رانندگی اجتناب نمائید.
 - استحمام را از روز دوم بعد از عمل و بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان و بصورت روزانه انجام دهید.
 - زخم را باز و خشک نگهداری کنید.
 - محل سوراخ درن روزانه از نظر عفونت کنترل کنید و با آب و صابون شستشو دهید.
 - جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
 - در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک یک دوره کامل آن را در فواصل معین مصرف کنید.
 - جهت کشیدن بخیه‌ها ۷-۱۰ روز بعد از عمل مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید**
- در صورت درد شدید شکم، تهوع و استفراغ، تب، ضعف و بیحالی یا بی‌اشتهایی شدید
 - در صورت دیدن علائمی چون قرمزی، ترشح، تورم، درد، تب و زردی

هوای درون قفسه سینه (پنوموتراکس) مراقبت در منزل

- در صورتی که حالت تهوع و استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.
- سعی کنید در زمان ابتلا به بیماری و استراحت از مایعات بیشتر استفاده کنید.
- غذا خوردن باید به مقادیر کم و دفعات زیاد باشد.
- از غذاهای نفاخ و دیرهضم اجتناب کنید.
- جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند سبزیجات و میوه و مایعات مصرف کنید.
- تا دو هفته اول بیماری استراحت کنید و از انجام ورزش خودداری کنید.
- در صورت اجازه پزشک میتوانید ابتدا ورزش سبک انجام دهید و از انجام ورزش های سنگین اجتناب کنید.
- بطور مکرر در بین فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری استراحت کنید.
- هر چه سریعتر با بهبودی علائم و در صورت اجازه پزشک فعالیت طبیعی خود را از سر بگیرید.
- از استعمال دخانیات بخصوص سیگار و قلیان خودداری کنید.
- از بلند صحبت کردن و فریاد و صحبت های سریع و طولانی و خندیدن یا آواز خواندن اجتناب کنید.
- استراحت در حالت نشسته ممکن است راحت تر باشد.
- اندازه گیری فشار خون، تعداد ضربان قلب و تنفس ضروری است و در صورت تغییرات به پزشک اطلاع دهید.
- از حضور در مکان های شلوغ و پر رفت و آمد عمومی دوری کنید.
- از عطر و ادکلن و... تا زمانی که دکتر اجازه نداده است، استفاده نکنید.
- از هواپیما بر ای مسافرت استفاده نکنید.
- در زمان ابتلا به بیماری غواصی نکنید.

- نفس خود را در ریه ها حبس نکنید.
- از بلند کردن وسایل سنگین خودداری کنید.
- از تماس با افراد بیمار بخصوص سرماخوردگی خودداری کنید و از سرما و گرمای شدید دوری کنید.
- زمانی که داخل قفسه سینه شما برای خروج هوا لوله تعبیه شده است و در منزل هستید برای اطمینان از صحت کارکرد لوله به تشکیل حباب در محفظه شیشه ای دقت کنید. از پرستار خود بخواهید تا کارکرد آن را برای شما یاد دهد.
- از کشیدن لوله تعبیه شده یا خوابیدن بر روی لوله خودداری کنید.
- پانسمان محل قفسه سینه را تا معاینه مجدد توسط پزشک باز نکنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید

- در صورت خروج هر نوع مایع چرکی و خیس شدن پانسمان
- افزایش درجه حرارت تا ۳۸.۳ درجه سانتیگراد
- تشدید درد سینه یا کوتاهی نفس

التهاب آپاندیس

مراقبت در منزل

- در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتیین (گوشت) مصرف کنید .
- از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیا سنگین – تمرینات ورزشی خشن طی ۶ هفته اول بعد از عمل خودداری کنید .
- کارهای شخصی خود را می توانید انجام دهید پس از ۲ الی ۴ هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی خود را میتوانید شروع کنید .
- از روز دوم بعد از عمل و بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان و بصورت روزانه حمام را انجام دهید زخم را باز و خشک نگهداری کنید.
- جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
- با مشورت پزشک جهت کشیدن بخیه ها ۷-۱۰ روز بعد از عمل به پزشک معالج مراجعه کنید.
- جهت دریاغت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به پزشک معالج نشان دهید.
- جهت جلوگیری از عفونت و کاهش درد به توصیه های پزشک در ارتباط با میزان و زمان و نحوه صحیح و عوارض احتمالی دارو ها عمل کنید.
- از رژیم غذایی نرم شامل گوشت تازه مرغ ماهی سبزیجات پخته شده استفاده کنید.
- از مصرف غذا های نفاخ پرهیز کنید.
- باید پانسمان ناحیه عمل روزانه به روش استریل تعویض شود.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت تب و لرز، تعریق شدید، ضعف، بی‌اشتهایی، اسهال، قرمزی، حساسیت، تورم و ترشح از زخم و بعضاً اسهال که نشانگر آبسه لگنی است به پزشک معالج و واحد کنترل عفونت بیمارستان مراجعه کنید.
- در صورت بروز عوارض بعد از عمل مانند سفتی و حساسیت شکم در لمس تب و لرز اسهال نفخ شکم و یبوست به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.
- در مواقع اورژانسی از تیم درمان از طریق مراجعه مستقیم به مراکز درمانی یا تلفنی و یا ورود به سایت‌های آموزشی کمک بگیرید.
- جهت جلوگیری از عفونت و کاهش درد به توصیه‌های پزشک در ارتباط با میزان و زمان و نحوه صحیح و عوارض احتمالی دارو‌ها عمل کنید.

دیابت

مراقبت در منزل

بیمار محترم لطفاً به نکات زیر توجه کامل نمایید :

اندازه گیری دقیق قند خون اهمیت زیادی دارد چنانچه انسولین به درستی تجویز شود، در یک فرد وابسته به انسولین به عنوان یک داروی نجاتبخش حیات عمل میکند ولی در صورت تجویز نادرست باعث بروز عوارضی میشود که از آسیب بافتی تا شوک انسولینی متغیر هستند. معمولاً با تزریق دو بار یا بیشتر انسولین در روز می توانید خون بیمار را کنترل کرد.

سرنگ انسولین : برای تزریق انسولین سرنگ های ۱۰۰ واحدی در دسترس هستند. بیماران می توانند با رعایت بهداشت فردی تا چهار بار از یک سرنگ انسولین استفاده کنند پس از تزریق برای استفاده مجدد از سرنگ، انسولین باقی مانده در آن را تخلیه کرده، سرپوش سوزن را در محل خود قرار داده و سرنگ را در یخچال نگهداری کنید. نگهداری انسولین: انسولین هرگز نباید منجمد شود یا در دمای بیش از ۲۷ درجه سانتیگراد نگهداری گردد. انسولین را تا یک ماه می توان در حرارت اتاق نگهداری کرد. اگر در مدت یک ماه مصرف نشود باید در یخچال گذاشته شود، زیرا در غیر این صورت قدرت اثر خود را از دست خواهد داد.

خصوصیات محل های تزریق :

- به راحتی در دسترس باشند (ران، بازو، شکم و باسن)
- حساسیت کمی به درد داشته باشند .
- از نظر چشمی و لمسی طبیعی به نظر برسند.

تکنیکهای خود تزریقی

- وسایلی که باید برای استفاده در منزل تهیه نمایید، شامل انسولین نسخه شده، پنبه و سرنگ های مورد تایید همراه با سوزن می باشد.

- استفاده از الکل برای تمیز کردن پوست توصیه نمی شود .
- با یک دست پوست محل تزریق را بکشید و ناحیه وسیعی را با انگشتان بگیرید تا محل تزریق ثابت شود با دست دیگر سرنگ را مانند مداد بگیرید و سوزن را به طور عمودی وارد پوست کنید و پیستون را تا آخر فشار دهید.
- اگر قرار است دو نوع انسولین را در یک سرنگ مخلوط کنید ابتدا باید انسولین کریستال را بکشید.

آموزش به بیمار

- قبل از فعالیت و ورزش غذای کافی بخورید .
- وعده های غذایی را حذف نکنید.
- تقریباً هر ۴-۵ ساعت یک وعده غذایی یا غذای مختصر بخورید .
- قند خون را به طور مرتب کنترل کنید .
- بازوبند هویت پزشکی بپوشید .
- به طور منظم به پزشک مراجعه کنید .
- مقدار انسولین را فقط تحت نظر پزشک تغییر دهید .
- علائم شوک انسولین و درمان آن که شامل موارد زیر است به اعضای خانواده و همکارانتان آموزش دهید :

✓ علائم: تعریق ، لرزش ، عصبانیت ، گرسنگی وضعف

✓ علل: انسولین بیش از حد ، فعالیت شدید و نخوردن غذای کافی

✓ درمان اولیه

- ۱۵-۱۰ گرم قند ساده مثلاً ۳ تا ۴ قرص گلوکز ساده . یک لوله ژل گلوکز . نیم یا یک فنجان آب میوه

- خوردن یک غذای مختصر پس از درمان اولیه شامل نشاسته و پروتئین مثل نان و پنیر . شیر و نان سوخاری یا نصف ساندویچ

بیماری حاد قلبی عروقی

مراقبت در منزل

- رژیم غذایی کم نمک، کم چربی، کم کالری و سرشار از پتاسیم مصرف نمایید .
- غذا را در وعده های کوچک و مکرر استفاده کنید .
- از مصرف غذا های پر حجم خودداری کنید .
- غذا هایی مثل تخم مرغ، روغن های اشباع شده مانند کره و خامه و روغن های حیوانی با احتیاط مصرف کنید.
- گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز مصرف کنید .
- از مصرف زیاد کافئین، قهوه، چای و نوشابه های گاز دار اجتناب کنید چون باعث افزایش ضربان قلب می شوند .
- از سبزیجات و میوه جات تازه به مقدار زیاد استفاده کنید.
- مصرف هویج، شوید، سیب، سویا و لوبیا به مقدار زیاد کلسترول خون را کاهش می دهند.
- گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است و باعث کاهش بیماری قلبی می شود .
- از مصرف فراورده های گوشتی مثل سوسیس و کالباس به دلیل داشتن چربی های اشباع شده و سدیم خودداری کنید .
- مصرف روغن های مایع مثل روغن ذرت، آفتابگردان، سویا، کنجد و ... به دلیل داشتن چربی های غیر اشباع کلسترول مفید خون را زیاد می کنند. بنابراین مصرف آنها ارجحیت دارد.
- از مصرف جگر، قلوه و مغز به دلیل داشتن کلسترول بالا خودداری کنید.
- ماهی و غذاهای دریایی مصرف کنید .
- در برنامه ریزی فعالیت های روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت ها دوره های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده نمایید

- بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۲ تا ۵ دقیقه به طور آهسته راه بروید. این امر باعث افزایش چربی های خوب خون، کاهش فشار خون، تنظیم قند خون، کاهش وزن، کنترل استرس، احساس تندرستی و بهبود وضعیت قلبی عروقی می شود.
- فعالیت های جنسی را می توانید از سر بگیرید، برای کم کردن فشار روی قلب وضعیتی را انتخاب کنید که تنفس را محدود نکند و از انجام مقاربت پس از خوردن وعده های غذایی سنگین، نوشیدن الکل و در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب نمایید.
- بلافاصله پس از صرف غذا از انجام فعالیت های شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری کنید.
- فعالیت های ورزشی را تحت نظر پزشک معالج انجام دهید.
- از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.
- از انجام مانور والسالوا (زور زدن در حین اجابت مزاج و یا نگه داشتن نفس حین تغییر وضعیت) اجتناب کنید.
- استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد. بنابراین در محیط پراسترس قرار نگیرید و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم با روانشناس یا روان پزشک مشورت کنید.
- سیگار کشیدن و مصرف دخانیات و الکل تاثیر مستقیم در به وجود آوردن بیماری های قلبی دارند به طوری که باعث افزایش ریتم قلب، تنگی عروق و کاهش اکسیژن رسانی به قلب می شوند لذا نسبت به ترک آن ها اقدام کنید.
- باتوجه به اینکه داروهای قلبی تغییراتی را در الکترولیت های خون ایجاد می کنند، آزمایشات دوره ای را انجام دهید.
- در صورت بروز علائم فشار و درد در قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست چپ از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده کنید.

- هرگز فراموش نکنید قبل از انجام فعالیت هایی که ممکن است باعث درد قلبی شوند از قبیل: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و گرمای شدید، داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسیرین را مصرف کنید.
- به محض شروع درد قلبی، فعالیت خود را قطع کرده و در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرید و در اسرع وقت یک قرص نیتروگلیسیرین زیر زبان خود گذاشته و تا حل شدن کامل آن، آب داخل دهان خود را ببلعید. جهت جذب بهتر و سریعتر دارو دهان باید مرطوب باشد لذا پیشنهاد می شود قبل از آن مقداری آب بنوشید.
- اگر بعد از ۳ تا ۵ دقیقه درد ساکت نشد سریعاً با مرکز اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- قرص نیتروگلیسیرین در دسترس باشد.
- قرص ها در جای خشک و دور از آفتاب نگهداری شود.
- توجه به تاریخ انقضای داروها (بیش از ۶ ماه از تولید نگذشته باشد).

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت داشتن علائم فوق، خستگی بیش از حد، تنگی نفس حین فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشار خون به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید

سکته قلبی

مراقبت در منزل

- با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و سرشار از پتاسیم مصرف کنید.
- مصرف جگر، مغز، قلوبه، تخم مرغ، روغنهای اشباع شده مانند کره و خامه، را محدود کنید. به جای آنها انواع روغنهای مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و ... مصرف کنید.
- گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید.
- غذاها را در وعدههای کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.
- از مصرف زیاد کافئین (قهوه، چای و نوشابه های حاوی کولا) که باعث افزایش ضربان قلب میشوند اجتناب کنید. استفاده زیاد از سبزیها و میوه ها و گوجه فرنگی می توانند احتمال بروز حمله های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش دهند.
- مصرف شوید، هویج، سیب، سویا و لوبیا در کاهش چربی خون موثر هستند. مصرف فرآورده های گوشتی فرآیند شده مانند سوسیس و کالباس را کاهش دهید.
- دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن انرژی مخصوصاً چربی و انجام فعالیت و ورزش میباشد.
- معمولاً بعد از یک دوره ۶-۸ هفته ای لازم است به تدریج ورزشهایی مثل: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید.
- بسته به شدت بیماری تا ۲-۳ هفته از رانندگی اجتناب کنید
- پس از آن میتوانید رانندگی را در زمانهای کوتاه شروع کنید .
- از مصرف نوشدنیهای الکلی پرهیز کنید

- در برنامه ریزی فعالیتهای روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیتها، دوره های مکرراستراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده کنید.
- بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۵-۲ دقیقه به طور آهسته راه بروید. این امر باعث کاهش فشار خون، کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و احساس تندرستی و بهبود وضعیت قلبی عروقی میشود.
- اطمینان داشته باشید که میتوانید فعالیتهای جنسی خود را از سر بگیرید (که معمولاً بسته به شرایط بیمار ۴-۸ هفته بعد از ترخیص میباشد.) از انجام مقاربت پس از خوردن وعده غذایی سنگین، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب کنید. البته قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات آنژین در حین و پس از مقاربت، میتوانید با نظر پزشک از قرص نیتروگلیسرین استفاده کنید.
- بلافاصله پس از صرف غذا، از انجام فعالیتهای شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری کنید.
- در حین انجام فعالیتهای نبض خود را کنترل نمائید و اگر بیش از ۱۱۰ ضربه در دقیقه بوده و بی نظمی شدید بود باید فعالیت را متوقف کنید. البته شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد.
- از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.
- از زور زدن در موقع اجابت مزاج اجتناب کنید.
- سیگار و دخانیات مصرف نکنید.
- عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم به روانشناس، روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه کنید.
- در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست، از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده کنید.

▶ نظر پزشک قبل از انجام فعالیتی که درد را تحریک میکند مثل: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و... داروهای تجویز شده مثل نیتروگلیسیرین را مصرف کنید.

▶ هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت‌های خود را فوراً متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سر را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسیرین را مصرف کنید و تا رفع کامل درد، استراحت کنید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد آئزینی برطرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

✓ در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۲-۳ قرص نیتروگلیسیرین (بلافاصله هر ۵ دقیقه) رفع نشود

✓ خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از مقایسه جنسی

✓ کاهش تحمل فعالیت

✓ تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت

✓ سردرد شدید و گیجی

✓ کاهش یا افزایش فشار خون به یک مرکز درمانی یا اورژانس مراجعه کنید.

فشارخون

مراقبت در منزل

- از گوشت های چرب، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و به جای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده کنید.
- سعی کنید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و سر سفره به غذای خود نمک اضافه نکنید.
- به جای استفاده از روغن نباتی جامد، از روغن های مایع مانند آفتابگردان و زیتون استفاده کنید.
- مصرف میوه ها و آمیوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلو زرد و میوه های خشک مثل آلو و کشمش را افزایش دهید (در صورت نداشتن محدودیت غذایی).
- مصرف غذاهایی از قبیل گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی های میوه ای و خامه ای، سبزی های کنسرو شده، زیتون شور، خیارشور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپ های پودری و آماده، نان های نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و شکلات را محدود کنید.
- با نظر پزشک در برنامه روزانه خود حتما زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید (حداقل ۳۰ دقیقه به طور منظم و در روزهای مشخص)
- از انجام ورزش های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشارخون می شود) پرهیز کنید.
- در صورتی که سیگار مصرف می کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید.
- جهت کاهش استرس (فشار روانی) تمرین های آرام بخش (قدم زدن) را انجام دهید.
- سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های ناآرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت می کند اجتناب کنید.

- چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید. (با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه)
- سعی کنید دستگاه فشارسنج تهیه نموده و یکی از اعضای خانواده تان طرز کار با آن را فراگیرد.
- خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکه های نازک یخ یا آبنبات، خشکی دهان برطرف می شود.
- داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جدا خودداری کنید.
- داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف کنید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.
- داروها، فشارخون را درمان نمی کند، بلکه آن را کنترل می نماید. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.
- مراقب سرگیجه، سردرد یا خستگی باشید و همچنین دانه های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید.

در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

- در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد شدید
- خونریزی از بینی
- طپش قلب و کم حوصلگی
- سرگیجه به ویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بالعکس
- درد قفسه سینه و تاری دید.

سنگ های ادراری

مراقبت در منزل

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

➤ بهتر است از داروهای ضد درد خوراکی غیر مخدر مثل قرص دیکلوفناک، ناپروکسن یا استامینوفن استفاده کنید.

➤ در صورت تشدید درد، از شیاف دیکلوفناک استفاده کنید (حداکثر ۳ عدد روزانه)

➤ در صورتی که هنگام ترخیص برای شما داروهای شل کننده و گشاد کننده ی حالب مثل تامسولوسین (مدالوسین) تجویز شده است طبق دستور مصرف کنید.

➤ توجه کنید که مصرف زیاد دیکلوفناک / بروفن / ناپروکسن باعث ناراحتی و سوزش معده می شود و چنان چه سابقه ی ابتلا به زخم معده دارید از مصرف آنها پرهیز کنید. همچنین ممکن است باعث تشدید آسم و فشار خون شوند.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

➤ تشدید درد به طوری که به درمان دارویی پاسخ ندهد و حمله درد شدید بیش از یک ساعت با وجود مصرف مسکن طول بکشد.

➤ تهوع ، استفراغ شدید به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نبوده و باعث کم آبی بدن شود.

➤ تشدید یا تداوم وجود خون واضح در ادرار

➤ تب و لرز

➤ درد و سوزش و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار

➤ تغییر رنگ

➤ تیره شدن و کدر شدن رنگ ادرار

چنان چه یکی از موارد زیر وجود داشته باشد، احتمال دفع خودبخودی سنگ بسیار کم است و در این موارد نیاز به درمان ها و روش های تخصصی برای دفع سنگ مانند جراحی وجود دارد :

- سنگ بسیار بزرگ
- عفونت ادراری مکرر یا مزمن
- سنگ های عفونی
- انسداد کامل مسیر ادرار و تورم کلیه
- اختلال در عملکرد کلیه
- داشتن یک کلیه

عفونت ادراری

مراقبت در منزل

➤ رعایت بهداشت فردی

- ✓ به جای استفاده از وان از دوش استفاده کنید زیرا میکروب ها از طریق آب آب به پیشابراه وارد می شوند .
- ✓ به طور منظم مثانه خود را تخلیه کنید و از نگه داشتن طولانی مدت ادرار و اتساع مثانه خودداری کنید .
- ✓ قبل و بعد از توالیت دست های خود را بشوئید
- ✓ پس از هر بار اجابت مزاج پیشابراه را از جلو به عقب بشوئید .
- ✓ لباس نخی بپوشید ، زود به زود عوض کنید و در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید .
- ✓ برای جلوگیری از عفونت یا عفونت مجدد قبل و بعد از آمیزش جنسی ادرار کنید .

➤ رژیم غذایی

- ✓ در صورتی که بیماری قلبی یا کلیوی ندارید ، مایعات را به میزان فراوان (۱۲ لیوان در روز) مصرف کنید .
 - ✓ از مصرف مواد غذایی مانند قهوه ، نوشابه ، ادویه جات پرهیز کنید .
 - ✓ توصیه می شود از مواد غذایی حاوی ویتامین ث مانند : لیمو ترش ، لیمو شیرین و تمشک استفاده شود .
 - ✓ از مصرف غذاهای خیلی شور نظیر چیپس سیب زمینی پفک ، ترشی ، و ... پرهیز کنید .
 - ✓ در صورتی که آنتی بیوتیک مصرف می کنید ؛ از مصرف آب گریپ فروت و انگور خودداری کنید . زیرا ممکن است با برخی از آنتی بیوتیک ها تداخل داشته باشد .
- **عادات دفع:** در طی هر روز ۲ تا ساعت مثانه خود را کامل تخلیه کنید و از نگهداشتن ادرار خودداری نمایید .

➤ اقدامات درمانی:

- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور و به‌طور کامل مصرف نمایید .
- ✓ جهت کاهش درد می‌توانید ، کیسه آب گرم استفاده کنید .
- ✓ جهت پیگیری درمان در تاریخ مقرر به پزشک خود مراجعه نمایید .
- ✓ حداقل روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان مایعات خصوصاً آب مصرف نمایید .
- ✓ به‌صورت ایستاده دوش بگیرید و از استحمام در وان خودداری کنید .
- ✓ شستن دستها قبل و بعد از تخلیه ادرار جهت پیشگیری از ابتلا به عفونت ادراری و عود مجدد توصیه می‌شود .
- ✓ توجه داشته باشید که در صورت عدم درمان به‌موقع و یا عدم پیگیری درمان ، عفونت ادراری منجر به نارسایی کلیه می‌شود .

دیابت در بارداری

مراقبت در منزل

- با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی شما تعیین میشود. مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانندانجیر خشک، توت خشک و کشمش باید محدود باشد.
- در روز حدود ۲-۳ عدد میوه مصرف کنید و حتی الامکان با پوست میل کنید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید .
- مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آب پز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید.
- بیشتر از حبوبات، سبزیجات استفاده کنید.
- برای پیشگیری از افت قند خون از انجام ورزش شدید و فعالیتهای سنگین بدنی خودداری کنید قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.
- با مشورت پزشک برای تنظیم قند خون ورزشهای سبک مانند پیاده روی، شنا و نرمش را انجام دهید.
- تعداد وعدههای غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای ۳ وعده حداقل ۶ بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتراست مابین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.
- اگر برای شما انسولین تجویز شده است روش صحیح مصرف آن را یاد بگیرید.
- انسولین را در دو طرف شکم به فاصله چهار انگشت از ناف (دور ناف)، قسمت بالا و بیرونی بازوها، بالا و بیرون ران تزریق کنید.
- در ناحیه شکم با زاویه ۹۰ درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه ۴۵ درجه یا مایل تزریق کنید . در افراد چاق تزریق با زاویه ۹۰ درجه انجام میگردد.

- تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را ۲ سانتیمتر در نظر بگیرید.
- در صورتی که انسولین ریگولار (شفاف) مصرف میکنید ۳ ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.
- در صورتی که انسولین ان پی.اچ (شیری) مصرف میکنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.
- پاها را با آب ولرم و صابون ملایم (صابون بچه) هر روز شسته و خشک کنید (بخصوص بین انگشتان)
- از جوراب نخی استفاده کرده و روزانه آنها را تعویض کنید.
- کفشهای پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید و کفشهای نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در روزهای بعد آن را افزایش دهید.
- ناخنهای خود را به صورت صاف بگیرید و با سوهان سر آنها را صاف کنید.
- همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا هنگام بروز افت قند اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند.
- با نظر پزشک ۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد، برای آزمایش قند خون اقدام کنید زیرا اغلب دیابت حاملگی بعد از تولد از بین میرود.
- به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک، مرکز درمانی یا بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف و...
- در صورت فراموش کردن دوز انسولین و یا دیابت غیر وابسته به انسولین و داشتن علائم از قبیل پوست گرم و خشک، گرسنگی هوا، درد شکم، بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده میشود، احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف سریعاً قند خون را اندازه گیری کرده و در صورت افت قند، درمان صورت پذیرد. (در صورت تشدید علائم و افت هوشیاری به اورژانس مراجعه و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید)

در صورت دریافت انسولین و داشتن علائم از قبیل تعریق و رنگ پریدگی، سرگیجه و سردرد، لرزش، اضطراب، احساس گرسنگی شدید و ضعف

زایمان طبیعی

مراقبت در منزل

- مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات مصرف کنید.
- از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.
- با مشورت پزشک تا ۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید. روز دوم پس از زایمان دوش بگیرید.
- قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده کنید.
- در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است با مکیدن نوزاد بتدریج اضافه می گردد.
- از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید.
- بهداشت فردی و ناحیه تناسلی را رعایت کنید. ناحیه تناسلی را از جلو به عقب شستشو دهید و پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج اگر بخیه دارید آن ناحیه را با آب ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک کنید.
- با اجازه پزشک میتوانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید. چون به نوزاد خود شیر می دهید، نمی توانید رژیم لاغری بگیرید ولی میتوانید با کاهش مصرف چربیها، شیرینی ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود، انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.
- لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- در صورت تجویز دارو آن را، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.

- مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
- به مرکز بهداشتی نزدیک منزل جهت مراقبت های بعد از زایمان، مراقبت از نوزاد و واکسیناسیون مراجعه کنید.
- ۷-۱۰ روز، بعد از زایمان به پزشک معالج مراجعه کنید. به طور مرتب به نوزاد خود شیر دهید.
- شیر دادن مرتب جهت برقراری رابطه عاطفی میان مادر و نوزاد موثر می باشد. همچنین باعث کم شدن میزان خونریزی بعد از زایمان می گردد.
- در فواصل فعالیت روز مره استراحت کافی داشته باشید. از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید و قبل و بعد از شیردهی نوک سینه را با آب ولرم بشویید.
- از مقاربت به مدت ۴-۶ هفته پرهیز کنید
- محل بخیه ها را با سرم شستشو کنید .
- محل بخیه ها را با کف صابون شستشو دهید. روزی یکبار حمام کنید .
- لباس زیر و نوارهای بهداشتی را در فواصل کوتاه عوض کنید

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش.
- در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (ضعف، سردی اندامها، تنفس تند، گیجی و سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج.
- در صورت افزایش خونریزی در حدی که در هر ساعت بیش از یک نوار بهداشتی خیس شود.
- ادامه خونریزی شدید و قرمز روشن بعد از هفته اول
- تغییر مجدد رنگ خونریزی به قرمز روشن
- در صورت سفتی سینه، درد، قرمزی و التهاب سینه

- از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
- از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی تا زمانی که پزشک توصیه کرده است خودداری کنید.
- بهتر است از ۶-۴ هفته پس از زایمان از انجام مقاربت خودداری کنید.
- از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز نمائید.
- روز دوم پس از عمل پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید.
- قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.
- در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است با مکیدن نوزاد بتدریج اضافه می گردد.
- از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمائید.
- برای بدست آوردن تناسب اندام بسیاری از بانوان با اجازه پزشک خود می توانند ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنند. چون به نوزاد خود شیر می دهید، نمی توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می توانید با کاهش مصرف چربی ها، شیرینی ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.
- لباس زیر را روزانه تعویض و از لباس های زیرنخی استفاده کنید. از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک یک دوره کامل در فواصل معین آن را مصرف کنید.

- مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمائید.
- ۷-۱۰ روز بعد، جهت کشیدن بخیه به پزشک معالج مراجعه نمائید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش جراحی به پزشک معالج و یا درمانگاه مراجعه نمائید.
- در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (سردی اندامها، تنفس تند، گیجی و سر درد) ، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک مراجعه نمائید.

- از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کرده و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
- از غذاهای سرشار از آهن مانند گوشت، قرمز، جگر، تخم، مرغ، غلات، سبزیجات سبز، کشمش سبز استفاده نمائید.
- از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی، تا مدت ۶ هفته بعد از عمل خودداری کنید.
- به مدت یک یا چند روز دردهای انقباضی خفیف شبیه قاعدگی و ۱ تا ۲ هفته خونریزی خواهید داشت.
- جهت کاهش اضطراب و بهتر طی کردن فرایند سوگ، احساسات خود را آزادانه بیان کنید.
- پس از سقط از روش های پیشگیری از بارداری استفاده کنید.
- با مشورت پزشک و تا زمانی که خونریزی شما بند بیاید از آمیزش زناشویی، شنا کردن و استفاده از داروهای واژینال به مدت حداقل ۱ تا ۲ هفته خودداری کنید.
- لباس زیر را روزانه تعویض و از لباس های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- از مصرف هر گونه داروی شیمیایی یا گیاهی بدون دستور پزشک پرهیز نمائید.
- برای تسکین درد از ایبوپروفن یا استامینوفن طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج از جمله قرص های آهن جهت جبران کم خونی را طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه نمائید.
- بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- اگر دچار خونریزی شدید، یکی از نشانه های عفونت (تب و لرز) یا احساس درد شدید داشتید، بلافاصله به پزشک معالج و یا مراکز درمانی مراجعه کنید.
- موقع مراجعه به پزشک خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

مراقبت در منزل

سیستوسل و رکتوسل

- از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کرده و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید. یبوست مهمترین عامل باز شدن بخیه ها و مشکلات بعد عمل می باشد و باید به شدت از آن اجتناب کرد.
- از بلندکردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی، تا مدت ۶ هفته بعد از عمل خودداری کنید.
- ۲ هفته پس از جراحی می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.
- به مدت ۴ تا ۶ هفته باید از فعالیت های سنگین اجتناب نموده و از روابط جنسی خودداری نمایید.
- ورزش ناحیه پرینه (کِگل) را که به شما آموزش داده شده بایستی در منزل انجام دهید.
- تعویض روزانه لباس زیر یا در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروریست.
- لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- از مصرف هر گونه داروی شیمیایی یا گیاهی بدون دستور پزشک پرهیز نمایید.
- بعد از عمل می توانید به صورت روزانه استحمام نمایید(البته با تایید پزشک) ولی در هر صورت رعایت بهداشت فردی الزامی می باشد.
- جهت ضد عفونی محل بخیه ها روزی ۲ بار در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته با درب ظرف ۳ پیمانه دقیقه بتادین از محلول بتادین(به رنگ چایی کم رنگ) در لگن بریزید و روزی ۲ الی ۳ بار و هر بار پانزده دقیقه در لگن بنشینید.
- بخیه ها کشیدنی نیست و بعد از مدتی جذب می شوند.
- در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتماً با پزشک خود مشورت نمایید.
- در صورتیکه نمی توانید ادرار نمایید باز کردن شیر آب و دویدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار به شما کمک می کند .

- بعد از عمل می توانید به صورت روزانه استحمام نمایید(البته با تایید پزشک)ولی در هر صورت بهداشت فردی الزامی می باشد.
- برای تسکین درد از ایبوپروفن یا استامینوفن طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کنید

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- بعد از عمل در صورت مشاهده هر کدام از علائم زیر حتماً به پزشک خود و در صورت عدم دسترسی به اورژانس زنان مراجعه نمایید: تب، درد شدید شکم، تجموع و استفراغ طول کشنده، خونریزی واژینال، ترشحات بد بو از واژن و...
- اگر بیش از ۱۲ ساعت قطع ادرار داشتید به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

- از رژیم غذایی کم نمک استفاده نموده و از استفاده نمک خارجی مثل خوردن خیار با نمک و آجیل پرهیز کنید.
- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- از مصرف الکل و کافئین خودداری کنید.
- از مواد معدنی روی (موجود در گوشت و ماهی)، منیزیم (موجود در سبزیجات با برگ سبز تیره به ویژه نخودسبز) و کلیه ویتامین ها (C, E) استفاده کافی کنید.
- تخم مرغ حداقل ۲ بار در هفته (به استثناء کسانی که پره اکلامپسی شدید دارند و دارای سوزش سردل می باشند) استفاده کنید.
- در صورت استراحت کامل، هر لحظه یک عضله بدن را شل و سفت کنید، پا و دست خود را بچرخانید و عضلات بازو را شل نمایید.
- بیشتر مواقع استراحت کنید بر روی دست چپ بخوابید.
- روزانه خود را وزن و آن را ثبت کنید.
- از یک آزمون خانگی برای تعیین وجود پروتئین در ادرار استفاده کنید.
- در محیطی آرام و بدون وجود عوامل محرک و با نور کم استراحت کنید.
- استرس نداشته باشید و سعی کنید به اطرافیان و محیط اطراف خود حس خوبی داشته باشید.
- تورم ظرف یک هفته و فشار خون ظرف دو هفته پس از زایمان به حالت طبیعی برمی گردد.
- بعد از بدنیآ آمدن کودک، تا چند روز در بیمارستان تحت نظر قرار می گیرید و از نظر فشارخون و سایر عوارض کنترل می شوید.
- فشار خون حاملگی مانعی برای مصرف قرص های آهن در دوران بارداری و بعد از زایمان نمی باشد.
- داروهای ضد پرفشاری خون برای کاهش فشار خون و ضد تشنج برای پیشگیری از تشنج را طبق تجویز پزشک مصرف نمائید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت بروز علائم مانند اختلال بینایی، سردردهایی که با مسکن بهبود نمی یابد، ورم دست و پا، سوزش سردل، استفراغ، تنگی نفس، افزایش وزن ناگهانی، سرگیجه، تب، سوزش ادرار، درد زیر شکم، خونریزی، آبریزش و درد زایمانی سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید.
- به طور منظم جهت اندازه گیری فشارخون و آزمایش ادرار و همچنین سونوگرافی و Non-Stress Test به پزشک معالج خود مراجعه کنید.
- اگر در طول درمان یک یا چند مورد از موارد مانند سردرد شدید یا اختلال بینایی، افزایش وزن به میزان بیش از ۱۳۵۰ گرم در ۲۴ ساعت، تهوع، استفراغ و اسهال، دردها و گرفتگی عضلات شکم سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

تهوع و استفراغ حاملگی

مراقبت در منزل

- استراحت در رختخواب ممکن است برای بعضی از بیماران مفید باشد.
- پس از بهبودی کارهای روزمره خود را تدریجا و هر قدر که توان شما اجازه میدهد از سر بگیرید. به مقدار متوسط کار و ورزش کنید.
- به مقدار کافی استراحت کنید. با مشورت پزشک در تمام مراحل حاملگی رژیم غذایی مناسب داشته باشید.
- اگر صبح ها احساس تهوع میکنید قبل از بیرون آمدن از رختخواب از غذاهای خشک مانند نان سوخاری یا شیرینی خشک و یسکوییت بخورید. وعده های غذایی بهتر است کم حجم و در تعداد زیادتر باشد.
- مصرف غذاهای سرخ کردنی و چرب و نفاخ یا پرادویه را کم کنید. مصرف لبنیات خصوصا کره و شیر و پنیر را محدود کنید.
- یک ماده غذایی پر پروتئین مثل پنیر قبل از خواب بخورید.
- از بوییدن یا خوردن غذاهایی محرک تهوع اجتناب کنید.
- تا ۳۰ دقیقه بعد از مصرف غذا نوشیدنی مصرف نکنید. یخ بجوید.
- مصرف شکلات و چای و قهوه به دلیل داشتن کافئین را قبل از خواب کاهش دهید.
- مصرف غذاهای شیرین را کاهش دهید.
- از گرسنگی و خالی بودن معده جلوگیری کنید زیرا خود باعث تهوع می شود .
- از خوردن بعضی سبزیجات مثل کلم و اسفناج پرهیز کنید .
- یکباره حجم زیادی مایع مصرف نکنید زیرا معده به این ترتیب پر شده و اشتهای شما برای خوردن غذا کم می شود. یک روش خوب این است که یک نوشیدنی را در طول روز جرعه جرعه بنوشید.
- هیچ دارویی را بدون تجویز پزشک مصرف نکنید.
- تغییر وضعیت ناگهانی ایجاد تهوع میکند. وضعیت خود را از نشسته با حالت ایستاده و خوابیده آهسته تغییر دهید.

- در ساعات اولیه خارج شدن از بستر از انجام حرکات شدید پرهیز کنید. بلافاصله بعد از مصرف غذا مسواک نزنید زیرا باعث تحریک تهوع می شود.
- از اضطراب و آشفتگی دوری کنید زیرا باعث اختلال دستگاه گوارشی و در نتیجه تهوع می شود. تماشای تلویزیون و یا رفتن به منزل یکی از دوستان یا بستگان راه خوبی برای مقابله با استرس بوده و حواس شما را از تهوع پرت می کند.
- به محض احساس اولین نشانه های تهوع دراز بکشید.
- در صورت ادامه حالت تهوع می توانید از کیف یخ یا حوله سرد روی ناحیه معده استفاده کنید، و بر روی گردن خود می توانید حوله سرد بگذارید.
- مصرف زنجبیل باعث بهبودی شدید تهوع و دفعات استفراغ می شود.
- سعی کنید به اندازه کافی استراحت کنید و اگر می توانید در طول روز بخوابید.
- سعی کنید ویتامین هایی که برایتان تجویز شده را به موقع بخورید. از پزشک معالج خود در مورد ویتامین ب ۶ بپرسید.
- اگر آهن موجود در قرص های مولتی ویتامین تهوع شما را زیاد می کند از پزشک خود بخواهید داروی شما را عوض کند.

در صورت مشاهده موارد زیر بع پزشک مراجعه کنید

- اگر هیچ یک از راه های فوق موثر نبود
- اگر علی رغم درمان تهوع، استفراغ یا کاهش وزن بدتر شود.
- روزانه خود را وزن کنید و هر گونه تغییر غیرطبیعی را به پزشک خود اطلاع دهید.

مراقبت در منزل

تهدید به سقط

- از انجام ورزش های سنگین و سبک خود داری کنید.

- از برقراری رابطه جنسی تا زمانی که پزشک اجازه نداده است خوددار کنید.
- از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی مدت خودداری کنید .
- سعی کنید از رژیم غذایی مقوی حاوی پروتئین مانند گوشت و مرغ و انواع ویتامین ها استفاده کنید .
- از مصرف غذاهای نفاخ اجتناب کنید .
- جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات مصرف کنید .
- احساس شکست و اندوه و احساس گناه ممکن است وجود داشته باشد. در صورت تداوم این احساسات حمایت روانی لازم خواهد بود در صورت تشدید علائم فوق با یک پزشک مشاوره کنید .
- از مصرف هر گونه دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید .
- فردی را بیابید تا درانجام امور شخصی و منزل شما را یاری کند.
- از فشار روانی و استرس خودداری کنید
- آرام باشید
- استرس شرایط سقط را بدتر میکند .

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- تشدید خونریزی و انقباضات رحمی در طی تهدید به سقط یا دفع بافت جنینی پس از استراحت
- بروز عفونت در طی بارداری یا بروز تب و لرز در طی تهدید به سقط یا در پی سقط یا خونریزی (غیر از خونریزی مهملی) یا کبود شدگی پس از سقط

- به صورت مکرر نوزاد را با شیر مادر تغذیه کنید.
- از دادن شیرخشک، آب و آب قند به نوزاد اجتناب کنید.
- نوزاد را از نظر زردی هر روز کنترل کنید.
- به دفع ادرار و مدفوع نوزاد توجه کنید و در صورت عدم ادرار به پزشک معالج مراجعه کنید.
- از پوست نوزاد مراقبت کنید (شستشو و خشک کردن آن)
- در صورت افزایش درجه حرارت بدن یا بی حال شدن ابتدا درجه حرارت اتاق را کنترل کرده و سپس نوزاد را با شیر تغذیه کنید و پوشش نوزاد را نیز کم کنید.
- در صورتی که اقدامات بالا باعث کاهش درجه حرارت و بیحالی نوزاد نشد در اسرع وقت به پزشک معالج مراجعه کنید.
- دارو نیاز ندارد (از دادن داروهای گیاهی به نوزاد خودداری کنید).
- زمان مراجعه پس از ترخیص طبق دستور پزشک معالج می باشد. معمولاً زمان ویزیت بعدی ۲۴ ساعت بعد می باشد.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت افزایش زردی
- در صورت افزایش درجه حرارت بدن یا بی حال شدن یا هر گونه مشکل
- در صورت توصیه نوردرمانی روش صحیح آن را یاد گرفته و به کار ببرید.

- پس از ترخیص توصیه های پزشک و یا پرستار را به دقت اجرا کنید.
- به کودک خود زیاد نوشیدنی بدهید.
- مایعات شفاف (مانند آب یا آب میوه رقیق) در دفعات کم به آنها بدهید. این امر مهم است که آیا فرزند شما استفراغ میکند یا اسهال دارد. اگر شما شیر می دهید بیشتر شیر دهید و در بین مراتب شیر دهی در صورت نیاز آب جوش سرد شده بدهید.
- اگر کودک شما غذا نمی خورد نگران نباشید. زمانی که احساس بهتری کند اشتهايش برمیگردد (معمولا بعد از دو یا سه روز) مایعات مهم ترین چیزی هستند که به آنها کمک می کند تا مانع کم آبی بدن (از دست دادن آب) کودک شود.
- برای درد یا ناراحتی به مصرف استامینوفن فرزند خود توجه داشته باشید .
- با دقت برچسب مصرف صحیح دارو را مطالعه کنید.
- آسودگی فرزند خود را با در آغوش کشیدن و اطمینان دادن، فراهم کنید. اگر کودک ناخوش است وی را تشویق به استراحت و یا بازی کنید. به درجه حرارت بدن کودک خود توجه کنید.
- فرزند خود را در حمام سرد و یا در معرض جریان هوای خنک قرار ندهید و به فرزند خود آسپیرین ندهید.
- بهتر است این راه را در پیش بگیرید که کودک شما چگونه است یا چه احساسی دارد تا اینکه بخواهید درجه حرارت بدن آن را مرتب چک کنید. در صورت نیاز میتوانید دماسنجی از داروخانه تهیه کنید و طبق دستورالعمل دماسنج عمل کنید زیرا هر دماسنج دستورالعمل متفاوت دارد. اکثر کودکان بیش از دو یا سه روز بدون درمان بهتر می شوند.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید

- در مواقع اضطراری به نزدیک ترین اورژانس بیمارستان بروید یا با ۱۱۵ تماس بگیرید.

- اگر فرزند شما مشکلات زیر را دارد به یک مرکز درمانی یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.
- ۱۲-۲۴ ساعت چیزی نمی نوشد.
- استفراغ و اسهال بیش از حد دارد .
- از سفتی گردن و آسیب نور به چشمانش شکایت می کند.
- کسل یا ناخوش به نظرمی رسد.
- جوش می زند.
- زیر سه ماه است.(برای بررسی)
- در طی دو یا سه روز بهتر نشده است.
- در اثر تب تشنج کرده است.

چند توصیه در زمان اندازه‌گیری دمای بدن

- برای کودکان بالای پنج سال می‌توانید دماسنج را زیر زبان آنها قرار دهید.
- بلافاصله پس از حمام تب را اندازه‌گیری نکنید، چون پوست تحت تاثیر آب گرم و یا رطوبت خود می‌تواند بر درجه حرارت بدن تاثیر بگذارد.
- درجه حرارت بدن کودک را روی یک برگ کاغذ خط‌کشی شده با مشخص کردن روز و تاریخ و صبح و شب یادداشت کنید. همچنین ناراحتی‌هایی از قبیل استفراغ، اسهال، سرفه و غیره را هم یادداشت کنید تا در دیدار بعدی با پزشک یا هنگام تماس تلفنی یا او در میان بگذارید.
- موقعی که دماسنج در دهان است دهان باید بسته باقی بماند باز ماندن دهان می‌تواند باعث قرائت نادرست دمای بدن شود .
- از نوشیدنی‌های گرم و سرد ۱۵ دقیقه قبل از اندازه‌گیری درجه حرارت دهان برای اطمینان از قرائت صحیح اجتناب کنید.
- دماسنج باید به مدت یک دقیقه در محل مقعد یا زیر بغل باقی بماند.

چند توصیه در زمان استفاده از داروهای تب بر

- با تأیید پزشک می توانید از استامینوفن و ایبوپروفن کودکان برای پایین آوردن تب استفاده کنید.
- استفاده از ایبوپروفن در کودکان زیر ۶ ماه توصیه نمی شود.
- به هیچ عنوان بدون مشورت با پزشک به کودک کمتر از دو ماه خود دارو ندهید.
- دوز صحیح دارو بستگی به وزن کودک دارد.
- سعی کنید همیشه با استفاده از یک پیمانه یا قطره چکان دوز دقیق دارو را به کودک بدهید.
- هیچگاه هیچ داروی تب بری را بیش از تعداد دفعات توصیه شده به کودک ندهید.
- تعداد دفعات معمول تجویز استامینوفن هر ۴ ساعت و ایبوپروفن هر ۶ ساعت است.
- هیچگاه به کودک خود آسپیرین ندهید.
- بسیاری از داروهای ضد سرماخوردگی و سرفه، حاوی ترکیبات تب بر نظیر ایبوپروفن یا استامینوفن نیز هستند. قبل از استفاده از این داروها روی بروشور و روی جعبه دارو را بدقت مطالعه کنید و در صورتیکه دارای ترکیبات تب بر است از دادن داروی تب بر دیگر به کودک خودداری کنید.
- به هیچ عنوان بدون تجویز پزشک به کودک دارو، حتی داروی گیاهی ندهید.
- قرص های تب بر برای کودکانی که تب پایین دارند توصیه نمی شود.
- اگر کودک در سنی است که می تواند اشیاء را در دست بگیرد، داروها را کنار تختش نگذارید.

اقدامات لازم زمان تشنج ناشی از تب

- علائم تشنج را بشناسید این علائم عبارتند از: تنفس سنگین کودک، راه افتادن آب دهانش، بالا رفتن سیاهی چشم و تکان خوردن دست و پا
- در زمان بروز تشنج آرامش خود را حفظ کنید و عصبی نشوید
- فشار نیاورید و چیزی را دهان کودک قرار ندهید (مانند انگشت های دست خود)
- مطمئن شوید که با گذاشتن کودک روی زمین جای آنها امن است و هر شیئی که میتواند به وی آسیب برساند را جا به جا کنید
- در زمان تشنج بلافاصله کودک را به پشت یا به پهلو و دور از اجسام سخت و تیز بخوابانید.
- سر کودک را به آرامی به یک طرف برگردانید تا استفراغ یا بزاق براحتی از دهانش خارج شود. مطمئن شوید چیزی در دهانش نیست و تا زمانی هم که در حال تشنج است چیزی در دهانش نگذارید.
- سعی کنید مدت زمان طول کشیدن تشنج را بخاطر بسپارید. این نوع تشنجها معمولاً بین ده ثانیه تا سه یا چهار دقیقه طول می کشند.
- وقتی تشنج تمام شد سعی کنید درجه حرارت بدن کودک را پایین بیاورید تا مانع بروز تشنجهای بعدی شوید.
- حتی اگر تشنج خفیف باشد یا فقط چند ثانیه طول کشیده باشد با پزشک خود تماس بگیرید و در صورت لزوم کودک را نزد او ببرید.
- اگر در زمان تشنج رنگ کودک به آبی متمایل شد، بیشتر از چند دقیقه تکانهای شدید داشت، بعد از تشنج در نفس کشیدن مشکل داشت، و یا یک ساعت بعد از تشنج هنوز هم بی حال و خواب آلوده بود به اورژانس اطفال مراجعه کنید.

تشخیص و درمان

- کودکان در طول تشنج درد و یا ناراحتی ندارند
- تشنج ناشی از تب صرع نیست و داروی خاصی مورد نیاز نمی باشد.
- کودکانی که تشنج ناشی از تب دارند معمولاً رشدسالمی دارند و هیچ آسیبی از تشنج نمی بینند
- کودکان معمولاً نسبت به بزرگسالانی که تشنج کمتری دارند و بیشتر تشنج ها کاملاً تا ۶سالگی متوقف میشوند
- ممکن است برای تشخیص علت تب و یا تشنج، پزشک پس از معاینه آزمایشات و گاهی نوار مغز توصیه کند

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

- عدم کنترل تب و تکرار تشنج
- کودک کسل یا ناخوش به نظر می رسد
- ۱۲_۲۴ ساعت چیزی نوشیده نباشد
- در طی ۲_۳ روز بهتر نشده باشد

- از مصرف محرک های دستگاه ادراری مانند قهوه، چای، ادویه و نوشابه های حاوی کولا پرهیز نمایید. سعی کنید مصرف نگهدارنده ها و افزودنی های غذایی را کاهش دهید .
- از ویتامین ث(C) بیشتر استفاده نمایید. (پرتقال و ...) و از مصرف نوشیدنی های شیرین و آب میوه های شیرین شده پرهیز کنید .
- از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید، پاستا و بویژه شکر اجتناب کنید .
- بیشتر از ماهی ها، سویا و لوبیا ها به عنوان منبع پروتئین استفاده کنید .
- روغن های پخت و پز سالم مثل روغن زیتون استفاده کنید .
- توصیه می شود به طور کلی مصرف مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و فیبر را استفاده کنید.
- پس از مرحله حاد و کاهش تب کودک میتواند فعالیت های خود را از سر بگیرد .
- عدم استفاده از وان هنگام استحمام و به جای آن از دوش استفاده شود .
- از مصرف فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید .
- لباس های زیر کودکرا از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید.
- در شرایطی که کودک با لوله و یا سوند ادراری مرخص می شود لطفاً قبل و پس از دست زدن به لوله ادرای و کیسه تخلیه دستها را بشوئید .
- برای جلوگیری از آلودگی، لوله ادرای را از کیسه تخلیه جدا نکنید .
- ادرار درون کیسه تخلیه را حداقل هر ۸ ساعت یکبار و یا در صورت زیاد بودن حجم ادرار با فواصل کمتر تخلیه کنید .

- لوله ادراری باید هر ۲ هفته یکبار تعویض شود و در صورت مستعد بودن کودک به عفونت مجاری ادراری طبق دستور پزشک تعویض گردد.
- تعویض یا در آوردن لوله ادراری باید توسط افراد با تجربه انجام شود تا از صدمه رسیدن به مجرای ادراری بیمار جلوگیری شود.
- از پوشاندن لباس زیر یا شلوار تنگ و چسبان به دختر بچه ها باید پرهیز کرد چرا که این مساله هم یکی از عوامل افزایش خطر عفونت است .
- بهترین راه ها برای پیشگیری از عفونت ادراری در پسر بچه ها ختنه است، به گفته متخصصان اگر پسرها قبل از یک سالگی ختنه شوند، به میزان زیادی از بروز عفونت ادراری در آنها جلوگیری می‌شود .
- دادن آموزش به بچه ها در باره عادات صحیح دستشویی رفتن و رعایت بهداشت از جمله راه های پیشگیری این مشکل است پس کودکان خود را آموزش دهید تا یاد بگیرند که ادرارشان را برای مدت طولانی نگه ندارند .
- توجه داشته باشید که اگر کودکی دچار عفونت ادراری شود و درمان نشود به کلیه های او آسیب وارد می‌شود و این کودک تا بزرگسالی از نظر فشار خون و دفع پروتئین در ادرار بایستی مورد بررسی قرار گیرد.
- عفونت ادراری همیشه با نشانه ها همراه نیست و تنها از طریق آزمایش ادرار قابل تشخیص است اما در کودکان زیر دو سال می‌تواند با علائمی چون تب، بی قراری، بوی بد ادرار، درد شکم، بی حالی و خوب شیر نخوردن و وزن نگرفتن همراه باشد.
- بر اساس توصیه پزشک مبنی بر درمان عفونت مجدداً آزمایش ادرار انجام دهید.
- طول دوره درمان عفونت ادراری نسبتاً زیاد و بین ۱۰ روز تا ۲ هفته است و مصرف آنتی بیوتیک را کامل و از مصرف خودسرانه دارو جدا پرهیز کنید .

➤ نکته مهم در مورد درمان عفونت ادراری در کودکان آن است که وقتی درمان به پایان رسید حتما باید پیگیریهای لازم انجام شود تا علت اصلی عفونت ادراری روشن شود.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

➤ در موقع بروز علائم به صورت تکرار ادرار ، سوزش ، بی اختیاری ادرار ، زور زدن هنگام ادرار، بوی بد ادرار و در مواردی معمولا وجود تب (معمولا خفیف و کمتر از یک درجه) و بروز ضعف، تهوع، استفراغ و کاهش برون ده ادراری و در کودکان زیر یک سال توقف رشد کودک به پزشک مراجعه نمائید.

گاستروانتریت

مراقبت در منزل

- از آب به تنهایی جهت درمان استفاده ننمایید (آب به تنهایی نمی تواند جذب گردد)
- از مصرف آب میوه و شیر که باعث شدید تر شدن اسهال می گردند پرهیز نمایید.
- تغذیه با مواد غذایی سبک مانند برنج ، موز و سیب زمینی را کم کم آغاز کنید.
- از دادن غذاهای شیرین مانند بستنی و شکلات اجتناب نمایید زیرا سبب شدت اسهال می گردند.
- توصیه می گردد تا مادران، کودکان خود را با شیر مادر تغذیه کنند. غذای تازه به کودکان بدهید و غذای شب مانده را به آنان ندهید.
- از دادن غذاهای پر ادویه(پیتزا، اسپاگتی)، انواع سس، سبزیجات و میوه های خام، قهوه تا چند روز پس از قطع شدن اسهال و استفراغ خودداری کنید.
- ازدادن نوشیدنی های ترش(مثل آب پرتقال یا گریپ فروت چون باعث تحریک معده می شود) و آب میوه شیرین، نوشابه، چای و نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید.
- در بدترین شرایط اسهال هنوز ۶۰ تا ۷۰ درصد مواد غذایی جذب می شوند و به دلیل جلوگیری از سوء تغذیه باید دفعات تغذیه را زیاد کرد.
- اگر استفراغ مانع تغذیه می شود باید با حجم کم و دفعات زیاد به کودک مایعات داده شود که خود مانع از استفراغ می شود.
- خوراندن ORS را در منزل ادامه دهید.
- اگر کودک اسهال داشت ولی استفراغ کم است رژیم غذایی معمول که حاوی مواد قندی کمی است ادامه دهید. البته برای جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان به وی بدهید.

- اگر کودک وزن از دست داده می‌توانید به غذای وی کمی کره ویا روغن زیتون اضافه کنید.
- پس از کسب انرژی و قطع اسهال فعالیت‌های عادی از سر گرفته شود.
- از قرار گرفتن کودک در ساعات گرم روز در زیر آفتاب خودداری کنید.
- در تهیه مواد غذایی از خرید تا پخت رعایت بهداشت را بنمایید.
- رعایت بهداشت ضروری میباشد . قبل و بعداز هر بار تعویض پوشک و قبل از غذا دادن به کودک دستهایتان را بشوید.
- از مصرف خودسرانه دارو برای کودک خودداری کنید.
- در صورت بروز استفراغ از دادن قطره و داروهای ضد استفراغ خودداری شود و مایعات با حجم کم و در دفعات زیاد به کودک داده شود.
- به کودک برای کاهش تب طبق تجویز پزشک استامینوفن بدهید و از دادن آسپرین خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- علائم کم آبی شامل تشنگی بیش از حد، بی حالی یا بی قراری شدید، چشم های گود افتاده، گریه بدون اشک، ملاح فوقانی فرو رفته، دهان خشکیده، کم شدن ادرار و پوست خیلی چروکیده می‌باشد که باید مادر این علائم را بشناسد و سریعتر به پزشک مراجعه نماید
- در صورت وجود خون در مدفوع، تب، ضعف و بی حالی شدید، اسهال و استفراغ شدید به پزشک مراجعه کنید (عدم مراجعه به پزشک بیش از ۱۲ تا ۲۴ ساعت برای یک نوزاد و یا بیش از دو تا سه روز برای کودک بزرگتر خطرناک است)

کووید ۱۹

مراقبت در منزل

- رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه پنج گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان های سبوس دار، انواع جوانه ها و گروه میوه ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آنها با رنگهای متفاوت و به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب.
- مصرف منظم وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تاکید بر صرف صبحانه.
- در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب و پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار و میوه و سبزی استفاده شود.
- مصرف منظم صبحانه کامل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
- پروتئین در اولویت قرار داده شود، پروتئین برای ساخت، ترمیم و حفظ ماهیچه ها و همچنین برای حمایت از تولید آنتی بادی ها و سلولهای سیستم ایمنی بدن لازم است. متأسفانه، میزان دریافت پروتئین معمولاً در بیماران کووید 19 پایین تر است.
- تامین پروتئین مورد نیاز روزانه بویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات، منبع خوبی از عنصر روی بوده که کوفاکتور بسیاری از آنزیم های مهم و موثر در عملکرد غشای سلولی می باشد. به دلیل نقش ساختاری پروتئین ها در سیستم ایمنی، مصرف کافی و روزانه منابع پروتئین ها بسیار اهمیت دارد.
- از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آلبیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن می توان استفاده کرد.

- استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها میتواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد، ویتامین B6 در متابولیسم پروتئین نیز نقش دارد.
- مصرف غذا به صورت کاملا پخته باشد، به خصوص در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ. توجه کنید که کاملا و به خوبی پخته شده باشد.
- مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند جو) و مایعات مفید است. در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین آ (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوائی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز و بروکلی و پیاز و جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های B و همچنین از تکه های سینه مرغ استفاده نمود.
- مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوشیده و چای کم رنگ توصیه می شود.
- مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز توصیه می شود، این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.
- مصرف مواد غذایی دارای ویتامین و مواد معدنی را افزایش دهید: ویتامین A، C، E و D و روی برای عملکرد سیستم ایمنی بسیار مهم هستند، آنها هم در سلامتی عضلات و هم در انرژی نقش دارند، که با قراردادن مصرف شیر، ماهی های چرب، میوه ها، سبزیها، آجیل و لوبیا در رژیم غذایی خود، آن ها را تامین کنید.
- مصرف میوه و سبزی تازه، استفاده از تمام زیر گروه های میوه ها به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A و ویتامین C و استفاده از تمام زیر گروه های سبزیجات مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی و سبز رنگ توصیه می شود و باید خوب شسته و ضد عفونی شود. سبزیجات به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین آ، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگ دانه های فراوان سبب ارتقای سیستم ایمنی می گردند

- مصرف انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی و لیمو ترش و نارنج) بصورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز توصیه می شود. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.
- استفاده از روغن مایع (گیاهی) نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و یا به همراه سالاد توصیه می شود. این مواد نیز حاوی امگا 3 هستند و توصیه می شود که در محدوده انرژی مورد نیاز مصرف شوند (به مقدار مناسب مصرف شود). (به علاوه روغن های مایع گیاهی حاوی ویتامین E هستند که این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
- گنجاندن انواع آجیل و مغز های بی نمک در برنامه غذایی برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است. آجیل ها منبع خوبی از ویتامین E و روی و سلنیوم می باشند. البته لازم به ذکر است که نباید در مصرف آنها زیاده روی نمود.
- از مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید چرا که این مواد غذایی حاوی نمک زیاد، اسید های چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند.
- از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید چرا که با تضعیف عملکرد سیستماتیک همراه است.
- گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر به واسطه وجود فیتو کمیکالها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند، بزرگنمایی خاصیت آنها و مصرف بی رویه شان توصیه نمی شود.
- از مصرف غذا در بیرون از منزل و محل کار اجتناب کنید. غذاهای بیرون از منزل ممکن است با رعایت نکات بهداشتی دقیق تهیه نشده و نمک و چربی اشباع و ترانس بالایی داشته که سبب تضعیف سیستم ایمنی خواهند شد.

- به طور کلی، بیمارانی که به علت بیماری های زمینه ای مانند دیابت یا فشارخون از رژیم خاصی تبعیت میکنند در صورت ابتلا به کرونا لازم است پرهیزهای رژیم غذایی خاص بیماری خود را ادامه دهند.
- حذف گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و کلوچه و سایر شیرینی جات در رژیم غذایی صورت گیرد.
- دریافت مکمل ها برای اصلاح کمبود های بدن بعد از بیماری و بهبود قوای جسمی بیماران لازم است. استفاده از ویتامین های D، E و ریز مغذی های روی و سلنیوم در افزایش و تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری ها از جمله ویروس جدی د کرونا بسیار موثر است (در صورت کمبود ویتامین های بدن، مکمل ها مصرف شود و با پزشک مشورت شود).
- این ویتامین نیز مانند ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است که به بدن کمک میکند تا از عفونتها جلوگیری کند. ویتامین E یکی از ریزمغذیهایی است که در سیستم ایمنی نقش دارد؛ بادام، بادام زمینی، فندق و تخم ی آفتابگردان سرشار از ویتامین E هستند. همچنین اسفناج و کلم بروکلی نیز منبعی برای این ویتامین محسوب میشوند. ویتامین E برای حدود 200 واکنش بیوشیمیایی بدن لازم است، از این رو برای عملکرد سیستم ایمنی بدن بسیار حائز اهمیت است. همچنین مصرف غذاهای سرشار از ویتامین B6 شامل موز، سینه مرغ کم چرب، ماهی های آب سرد مانند تن ماهی، سیب زمینی پخته شده و نخود نیز در کنار ویتامین E توصیه میشود. روغن های گیاهی نیز غنی از ویتامین E هستند. بعد از بهبود افراد مبتلا به کوید-۱۹ در صورت داشتن ضعف و برای تقویت قوای جسمانی به مدت 2 هفته روزانه قرص 100 میلی گرم مصرف شود.
- اول آنکه افرادی که با ابتلا به بیماری کرونا بستری شدند، باید حداقل ۱۴ روز از آن زمان گذشته باشد تا بتوانند فعالیت کنند و توصیه می شود افرادی

- که بستری نبوده و در خانه قرنطینه بودند هم حداقل باید هفت روز از بهبودی کامل علایم شان گذشته باشد تا شروع به فعالیت کنند.
- در مورد بیماران کرونایی بحث درگیری ارگان‌های حیاتی مثل ریه، قلب، کلیه و حتی به ندرت مغز وجود دارد، در این صورت فرد تنها با نظر متخصص می‌تواند فعالیت را آغاز کند.
 - افراد تازه بهبود یافته حتما باید فعالیت های خود را از شدت کم تا متوسط شروع کنند و به تدریج و در چند هفته بر شدت فعالیت های بیفزایند. این افراد باید در محل کار خود تمامی پروتکل های بهداشتی اعم از زدن ماسک و فاصله حداقلی ۲متری را رعایت کنند و از حضور در مکان های شلوغ خودداری کنند.
 - فعالیت های سنگین ورزشی می‌تواند تاثیر منفی بر سیستم ایمنی داشته باشد، مطالعات انجام شده نشان می‌دهد دویدن سبک به مدت ۳۰ دقیقه می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت نماید. اما ورزش های سنگین، می‌توانند اثرات مخربی بر روی سیستم ایمنی بدن داشته باشند. از این رو در شرایط همه گیری کووید ۱۹ انجام ورزش های سنگین توصیه نمی‌شود. در تمرینات سبک هم، مسائل بهداشتی نظیر شست و شوی مکرر دست ها و دوری از افراد با علایم مشکوک نظیر سرفه را حتما باید رعایت کرد.
 - در صورت خوب بودن سطح اکسیژن خون (بالای 93 درصد)، بیمار میتواند فعالیت های خود را مانند گذشته از سر گیرد. هر چه بیشتر حرکت کند زودتر بهبود می‌یابد، اما هر فعالیت بدنی باید بر اساس علائم و سطح عملکرد فعلی باشد. خستگی، تنگی نفس و سرگیجه باعث توقف ورزش میشود. بعد از اتمام بیماری کووید -۱۹، به مدت دو الی چهار هفته نباید فعالیت بدنی شدید انجام داد. پس از طی این مدت میتوان فعالیت بدنی سبک مانند پیاده روی و دوچرخه سواری نرم داشت و به تدریج شدت فعالیت بدنی را افزایش داد در صورت

تصمیم به انجام فعالیت بدنی در خارج از منزل باید تمام نکات مربوط به فاصله گذاری اجتماعی (حداقل 1.5 متر فاصله از دیگران) و استفاده از ماسک رعایت شود.

➤ اگر به دلیل ابتلا به کووید -۱۹ کاهش وزن غیرمعمول اتفاق افتاد ، در دوره نقاهت حتما باید برای جبران این کاهش وزن اقدام کرد، چرا که معمولا در این کاهش وزن، بافتهای بدن از جمله عضلات تحلیل میروند .

➤ پیامدهای بیماری به شکل ضعیف شده تا مدتی در بیمار باقی میمانند. در صورت عود کردن این علائم به ویژه تب و تنگی نفس مجدد بیمار مجددا باید مورد معاینه پزشک قرار بگیرد. دلیل اصلی طی کردن قرنطینه ۱۴ روزه پس از ترخیص بیمار، گذراندن دوران نقاهت به دور از دیگران است. در این دوران به دلیل ادامه دار بودن علائمی مانند سرفه امکان ابتلای افراد دیگر به این بیماری وجود دارد.

➤ شستن لباسها با پودر و مایع لباس شویی همراه با آب ۹۰ درجه برای ضد عفونی کردن این لباسها توصیه شده است.

➤ استحمام با آب گرم و شویندههای بدن برای این بیماران توصیه شده است. مراقب باشید بیمار بیش از اندازه در فضای بخار آلود حمام قرار نگیرد. لازم است برای ضد عفونی کردن مداوم دستها ژل شستشو در کناربستر این بیماران قرار داده شود.

➤ استفاده از ماسک ضرورتی ندارد. فاصله یک متری با بیمار رعایت شود. اگر هنگام جابه جا کردن و رسیدگی به بیمار ممکن است با ترشحات دهان و بینی بیمار در تماس قرار بگیرید بهتر است در این زمان از ماسک استفاده شود. به طور مرتب دستها را به مدت ۲۰ ثانیه با صابون و آب گرم شستشو دهید.

➤ کلیه ظروف مورد نیاز بیمار را از ظروف مصرفی دیگر افراد خانواده جدا کنید. بهتر است این ظروف به ویژه قاشق و چنگال و لیوان با آب گرم و مایع شستشوی غلیظ تر شستشو داده شوند. استفاده از ماشین ظرفشویی با حرارت بالای آب توصیه شده است.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

➤ بعد از گذراندن دوران نقاهت اگر بیمار مشکلات و علائمی مانند تب، نفس تنگی و سرفه‌های مداوم خشک نداشته باشد نیازی به معاینه مجدد نیست. تنها در صورت داشتن علائمی مانند تب و مشکلات شدید تنفسی باید مجدد به پزشک مراجعه شود. و معمولاً این دسته از بیماران بعد از گذراندن دوران قرنطینه در خانه می‌توانند زندگی روزمره و عادی شان را از سر بگیرند.

منابع

۱. روش های پرستاری بالینی - ترجمه و تالیف ملیحه السادات موسوی و مریم علیخانی ۲۰۱۶
۲. داروهای ژنریک ایران-دکتر رامین خدوم ۱۳۹۶
۳. کتاب جامع آموزش به بیمار -جمع آوری و گردآوری اعضا هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ۱۳۹۶
۴. مراقبت های پرستاری ویژه- ملاححت نیک روان مفرد و حسین شیری ۱۳۹۶
۵. مراقبت های پرستاری داخلی و جراحی-برونر سوارث ۲۰۱۶
۶. مراقبت های اتاق عمل-بری و کهن ۲۰۱۶
۷. راهنمای تشخیص و درمان کووید -۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری -نسخه نهم