



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

هیأتیت A

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

❖ رژیم غذایی

- ✓ دردوره حاد رژیم کم پروتئین تهیه میشود. و پس از آن از رژیم غذایی پرپروتئین (گوشت، حبوبات، لبنیات و ...) پرکالری (غلات، سیب زمینی و ...) با چربی متعادل برای شما تهیه میشود.
- ✓ به میزان کافی مایعات استفاده کنید.
- ✓ وعده های غذای را درحجم کم و دفعات زیاد استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ دردوره حاد در بستر استراحت کنید و پس از احساس سلامتی و بررسی نتایج آزمایشات با نظر پزشک به تدریج فعالیت خود را آغاز کنید.
- ✓ در صورت خروج از تخت و داشتن سرگیجه به پرستار اطلاع داده و با کمک تیم مراقبتی از تخت خارج شوید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت تجویز دارو توسط پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار دستورات دارویی اجرا میشود.
- ✓ اگر به دفعات استفراغ داشته باشید و نتوانید مایعات بدن را با افزایش مصرف آب، آبمیوه و نوشیدنی ها جبران نمایید، دریافت مایعات و دارو باید به صورت وریدی انجام شود.
- ✓ از دستکاری سرم و رابطها اجتناب کنید.
- ✓ بهداشت فردی در بیمارستان و نکات آموزشی در مورد دفع مواد زاید مصرفی را رعایت کنید.
- ✓ همیشه دستهای خود را پس از توالت و قبل از غذا خوردن بشویید.
- ✓ در صورت داشتن سرگیجه، تهوع و بی اشتهایی به پرستار اطلاع دهید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

هیأتیت A

❖ رژیم غذایی

- ✓ تغذیه پر کالری و کم چربی و مقدار متوسط پروتئین داشته باشید و از مصرف غذاهای چرب و سنگین که موجب تهوع میشوند پرهیز کنید .
- ✓ حتماً صبحانه میل شود و غذا به مقدار کم و به دفعات مکرر مصرف کنید .
- ✓ در صورت تهوع میتوان از آب نبات یا آب میوه واگر تهوع شدید است قبل از غذا از داروهای ضد تهوع که برای کبد خطر نداشته باشد طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.
- ✓ از خوردن غذاهایی از قبیل :سالادهای پرچرب، مایونز، زرده تخم مرغ، پوست مرغ، گوشت های چرب شامل گوشت گوساله یا گوسفند چرب، ماهی چرب، انواع کیک و شیرینی و کرمها و دسر و غذاهای کنسرو شده و نیمه آماده و فرایندشده (سوسیس ، کالباس و ...) پرهیز شود.
- ✓ از آن جایی که کافئین باعث تحریک کبد میشود .مصرف قهوه،کولاها، شکلات و برخی چایها باید محدود شود .
- ✓ از مصرف الکل اجتناب کنید .چرا که الکل تحریک سلولهای کبدی را افزایش می دهد .
- ✓ برای کنترل احتباس مایعات در بدن بهتر است دریافت نمک را کاهش دهید .
- ✓ با بی اشتهایی مبارزه کنید :ممکن است دچار بیاشتهایی مفرط شوید و در نتیجه مدت بسیار کوتاهی بخش اعظمی از وزن شما کاهش پیدا میکند .از غذاهایی که میتوانند اشتهای را تحریک کنند، باید به خوراکی هایی همچون سوپ رقیق و کم چرب، بیسکویت، کراکر، بستنی، ماست کم چرب و شیر اشاره کرد.
- ✓ از غذاهایی که کربوهیدراتهای مفید را در خود دارند، میتوان به عسل، خرما، کشمش و توت خشک اشاره کرد . چربیهای اشباع نشده :روغن زیتون، روغن کانولا و روغن دانه انگور از بهترینهاست.
- ✓ از میوه ها غافل نشوید :ویتامینهایی که به نوعی کبد در ساخت آنها دخیل است، در طی این بیماری کاهش مییابند و بدن با کمبود از جمله این ویتامین ها محسوب میشوند.روزانه حداقل 2 واحد میوه یا آب میوه طبیعی و 2 واحد B C ، K آنها و عوارض ناشی از آن مواجه میشود .ویتامین های سبزی تازه در رژیم غذایی داشته باشید.



- ✓ در میان لبنیات، مصرف ماست همراه با میوه (البته بدون افزودن شکر) انتخاب بهتری است.
- ✓ مصرف آب لیمو ترش همراه با آب در ساعات صبح 30، دقیقه قبل از صرف غذا و یک قاشق چای خوری زیتون خالص به تحریک تولید صفرا کمک میکند.

❖ فعالیت

- ✓ استراحت در بستر، بدون توجه به درمانهای دیگر و تا زمان فروکش کردن نشانه های هپاتیت توصیه میشود.
- ✓ فعاليتها تا زمانی که بزرگی کبد و سطح بیلروبین سرم بالا رفته و آنزیمهای کبدی ناپدید شوند، محدود میشود.
- سپس تدریجا فعالیت افزوده میشود. و محدودیت حمل اجسام سنگین و ورزشهای سخت و سنگین دارید.

❖ مراقبت

- ✓ از وسایل حمام مشترک و دیگر وسایل مشترک با افراد خانواده خودداری کنید. بنابراین لباسها و حوله حمام، ظروف غذا و نوشیدنیها باید برچسب بزنید.
- ✓ مسواک، ناخن گیر، وسیله اصلاح، ترمومتر و وسایل آرایش بایستی کاملا اختصاصی باشند. از اهدای خون شدیداً اجتناب کنید.
- ✓ بعد از حمام و دستشویی و هرگونه تماس با مایعات بدن (خون، مخاط، منی) دستها باید کاملاً شسته شود.
- ✓ فرد مبتلا نباید غذایی برای اعضای خانواده آماده کند، همچنین فرد مبتلا نباید در کارنقل و انتقال غذا شرکت کند (ممنوعیت کار در رستورانها اغذیه فروشیها)
- ✓ میوه و سبزی را همیشه به خوبی ضدعفونی و بشویید.
- ✓ از تماسهای جنسی و تماسهای نزدیک شخصی مثل در آغوش گرفتن و بوسیدن مطلقاً خود داری کنید.
- ✓ همیشه دستهای خود را پس از توالی و قبل از پخت غذا یا قبل از غذا خوردن بشویید.
- ✓ با توجه به اینکه میزان کلر و فلوراید و املاح معدنی موجود در آب لوله کشی ممکن است بالا باشد توصیه میشود از آب فیلتر شده استفاده کنید.
- ✓ از مصرف سیگار خودداری شود.



❖ دارو

✓ از تجویز داروهایی که عوارض ناخواسته ، مثل کلستاز (Cholestasis) ایجاد کرده و یا داروهایی که در کبد متابولیزه می شوند، خودداری شود.

✓ هپاتیت آ خود بخود بهبود یافته و نیازی به درمان دارویی ندارد .اما اگر دچار عوارض هپاتیت شدید میتوانید به یکی از متخصصین زیر مراجعه کنید:پزشک عمومی ، متخصص داخلی، متخصص عفونی ،متخصص گوارش و کبد.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ جهت تکمیل دوره درمان و انجام تستهای کبدی در زمان مقرر شده با پزشک ملاقات داشته باشید.

✓ در صورت داشتن تهوع و استفراغ کنترل نشده و تب بالا و کاهش اشتها و کاهش وزن شدید.

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ