



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

### هیپاتیت C

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

#### ❖ رژیم غذایی

✓ مایعات فراوان و غذاهای حاوی ویتامین و مواد معدنی مثل آب میوههای تازه استفاده کنید. محدودیت رژیم غذایی وجود ندارد (به جز در هیپاتیت حاد).

✓ در صورت خشکی دهان به صورت جرعه و مکرر آب نوشیده شود و از آدامس برای تحریک بزاق استفاده کنید.

#### ❖ فعالیت

✓ در صورت خشکی دهان به صورت جرعه و مکرر آب نوشیده شود و از آدامس برای تحریک بزاق استفاده کنید.

#### ❖ مراقبت

✓ در صورت تجویز دارو توسط پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار دستورات دارویی اجرا میشود.

✓ در صورتی که به دفعات استفراغ داشته باشید و نتوانید مایعات بدن را با افزایش مصرف آب، آبمیوه و نوشیدنیها جبران نمایید، دریافت مایعات و دارو باید به صورت وریدی انجام میشود.

✓ از دستکاری سرم و رابطها اجتناب کنید.

✓ بهداشت فردی در بیمارستان و نکات آموزشی در مورد دفع مواد زائد مصرفی را رعایت کنید.

✓ همیشه دستهای خود را پس از توالت و قبل از غذا خوردن بشویید.

✓ برای کاهش تهوع از تکه های یخ استفاده کنید.

✓ بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

### هیپاتیت C

#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ بی اشتهايي و حالت تهوع در هیپاتیت C رخ میدهد در این صورت باید تعداد وعده ها بیشتر شده و حجم غذا در هر وعده کم شود.
- ✓ رژیم غذایی مناسب عبارت است از استفاده زیاد از سبزیجات و میوهها و محدود کردن چربیها. اگر سیروز دارید مصرف نمک و پروتئین حیوانی را کم کنید.
- ✓ مقدار کربوهیدرات خصوصا به صورت قندهای ساده را افزایش دهید.
- ✓ غلات و تا حدودی حبوبات منبع اصلی کربو هیدرات رژیم هستند: مصرف نان گندم کامل، حبوبات کامل و سیب زمینی در حد متعادل و منابع پروتئینی: شامل لوبیای سویا، بادام زمینی، بادام، ماهی تن و فیله گاو و گوسفند، تخمه آفتابگردان و سینه مرغ و در صورت شدید بودن بیماری کبدی باید از مصرف گوشت قرمز خودداری کرد و به جای آن از پروتئین گیاهی استفاده کرد. بهترین نوع روغن: روغن ذرت و روغن زیتون و روغن هیدورژنه است.
- ✓ استفاده از آب تصفیه شده به استفاده از آب لوله کشی ترجیح داده میشود. آب شیر دارای فلوراید است، کلر و مواد شیمیایی است که کبد قادر به حذف آن نمیشود.
- ✓ اگر عادت به مصرف کافئین و مصرف مواد غذایی کافئین دار مثل کولاها، شکلات، قهوه و چای دارید چون این محصولات ایجاد وابستگی میکنند و ترک ناگهانی آنها با علائمی مثل سردرد، ضعف و تهوع همراه است به تدریج ترک کنید.
- ✓ غذاهای دودی که دارای نیترات هستند مثل سوسیس و کالباس و یا افزودنیهای شیمیایی خوراکی مثل رنگها و چاشنی ها محدود شده و باید از پر خوری و چاقی دوری کرد. در صورت عدم تحمل بیمار، غذاهای سرخ شده، شکلات، شیرینی خامه ای، شیر پرچرب، نانهای روغنی، پنیر پرچرب، کره، چپیس و روغن فراوان از برنامه غذایی حذف شود.
- ✓ از مصرف الکل خودداری کنید.



✓ مکمل های B1 و B2 و همچنین ویتامین C و K توصیه می شود.

✓ مصرف غذاهای زیر را محدود کنید:

✓ شیر و ماست و پنیر پرچرب، کیک، صرف بیش از سه تخم مرغ در هفته، سالاد چرب، مایونز، آووکادو، گوشت چرب، ماهی چرب، پوست مرغ، کنسرو ماهی با روغن (تن کنسرو شده در آب یا سس گوجه فرنگی مانعی ندارد)، بادام، چیپس، سیب زمینی و تمام غذاهایی که آماده سازی آنها به محتوی چربی شان میافزاید (مثل سرخ کردن غذاها باکره، مارگارین یا روغن).

#### ❖ فعالیت

✓ ورزش میتواند انرژی شما را افزایش داده و افسردگی را کاهش دهد. فردای روز مصرف پگ اینترفرون از ورزشهای سنگین خودداری کنید.

#### ❖ مراقبت

✓ انتقال ویروس از طریق تماس خون آلوده با چشم، دهان، پوست زخمی یا آسیب دیده افراد سالم، خالکوبی و حجامت با وسایل آلوده، تماس جنسی، ریش تراش، تیغ، مسواک، وسایل غیراستریل پزشکی و دندانپزشکی، سرنگ غیر استریل و مشترک انجام میشود.

✓ از تماس جنسی خودداری و یا اینکه از کاندوم استفاده شود (حتی الامکان انجام نشود)

✓ در مکانهای ارائه خدمات پزشکی و دندانپزشکی یا هر جایی که انتقال ویروس امکان دارد به مسئول مربوطه اطلاع دهید.

✓ در مادران شیرده مبتلا به هپاتیت C نوک سینه از نظر ترک، خونریزی، هر نوع خون در نوک سینه بررسی و در صورت مشکل شیردهی قطع، شیر دوشیده ریخته شود.

✓ کودکی که در حال دندان در آوردن است از شیر گرفته شود.

✓ از خوردن الکل، داروهای موثر بر کبد، استامینوفن، داروهای ضد تشنج خودداری و سیگار را ترک کنید .

✓ در صورت خشکی دهان به صورت جرعه و مکرر آب نوشیده شود و از آدامس برای تحریک بزاق استفاده کنید .

✓ بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید . تا به حال واکسنی برای ایمنی از این بیماری ساخته نشده است لذا با رعایت نکات بهداشتی مانع از ابتلای خود و دیگران شوید.



✓ زخم و بریدگیهای پوست را خودتان پانسمان کنید. در صورت نیاز به کمک برای پانسمان زخم از دستکش استریل استفاده شود.

✓ در صورتیکه به این بیماری مبتلا هستید خون، پلاسما، اعضای بدن یا بافت اهدا نکنید.

✓ از ریش تراش، مسواک و لوازم آرایشی یا لوازم شخصی دیگران بطور مشترک استفاده نکنید. سوزن را به اشتراک نگذارید.

✓ الکل و برخی داروها سبب آسیب رساندن به کبد میشوند. در مورد تمام داروهای نسخه شده و حتی گیاهی نیز با پزشک خود مشورت نمائید.

✓ در صورت ابتلا به خارش بدن حتماً با پزشک خود مشورت نمائید و به دستورات درج شده روی بسته دارو عمل و در صورت بروز هرگونه عارضه مصرف دارو را قطع نمائید.

✓ داشتن اطلاعات بیشتر در مورد هیپاتیت C شما را در کنترل بیشتر بیماری کمک میکند. و در تصمیم گیری بهتر برای درمان و تغییرات در نحوه زندگی کمک کننده خواهد بود.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

✓ بیمار مبتلا به هیپاتیت C در صورت دچار شدن به خونریزی از مقعد یا استفراغ خونی و گیجی شدید یا توهم باید با اورژانس تماس بگیرد. در کل این بیماران باید به طور منظم و پیگیر وضعیت خود باشند چون هیپاتیت C میتواند بدون تظاهر بالینی به کبد آسیب برساند.

✓ یستی حداقل هر 3-6 ماه یکبار جهت چک آپ مراجعه کنند و در صورت نیاز داروهای مناسب و طبق نظر پزشک تجویز می شود.

**واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ**