



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

### اسهال خونی

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

#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ در مرحله حاد ممکن است با دستور پزشک برای چند ساعت خوردن و نوشیدن را قطع کنید تا معده در حالت استراحت قرارگیرد.
- ✓ پس از فروکش کردن علائم، ابتدا مایعات صاف شده محدود و اگر تا 12 ساعت با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم و سریع الهضم، مثل غلات، برنج، موز، جوجه یا سیبزمینی پخته شده و ماست بخورید.
- ✓ جهت جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان میل کنید.

#### ❖ فعالیت

- ✓ در مرحله حاد، باید در تخت استراحت کنید .
- ✓ کم آبی میتواند باعث ضعف و خستگی در شما گردد، لذا برای کاهش اتلاف انرژی زمان استراحت بیشتری داشته باشید .
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید .

#### ❖ مراقبت

- ✓ مرتب دستان خود را بشویید به خصوص پس از توالی رفتن و قبل از غذا خوردن .
- ✓ در هنگام تهوع نفس عمیق و آهسته بکشید و به آرامی تغییر وضعیت دهید .
- ✓ پس از هر بار استفراغ بهداشت دهان خود را رعایت کنید .
- ✓ مدفوع را از نظر خون بررسی کنید و در صورت مشکل به پرستار اطلاع دهید .



- ✓ ممکن است آزمایشات خون ومدفوع برای شما انجام ودر صورت نیاز تکرار شوند .
- ✓ پس از هر بار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید واز پماد محافظت کننده طبق تجویز پزشک استفاده کنید .

#### ❖ دارو

- ✓ ممکن است مایع درمانی( سرم )و در صورت نیاز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک معالج تجویز شود .
- ✓ داروها طبق دستور پزشک پزشک توسط پرستار در فواصل و ساعات معین تجویز میشود.



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

### اسهال خونی

#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ در صورت اجازه پزشک روزانه 1.5 لیتر مایعات مصرف کنید
- ✓ از نوشیدن نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه و چای اجتناب کنید .
- ✓ از خوردن یا آشامیدن الکل، غذاهای پر ادویه و محرک مانند پیتزا، اسپاگتی، پیاز، انواع سس، سبزیجات و میوههای خام، و شیر تا چند روز خودداری کنید.
- ✓ از مصرف نوشیدنی های شیرین، آب میوه های صنعتی و نوشیدنی های انرژی زا پرهیز کنید .

#### ❖ فعالیت

- ✓ تا یک هفته ممکن است ضعف و بی حالی داشته باشید بنابر این از فعالیت های شدید پرهیز کنید .
- ✓ تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشد در رختخواب استراحت کنید.

#### ❖ مراقبت

- ✓ سیگار نکشید زیرا باعث تحریک دستگاه گوارش میشود .
- ✓ شستن دست ها مهمترین اقدام جهت پیشگیری از انتشار این بیماری هاست . این کار باید قبل از آماده سازی مواد غذایی، صرف غذا، بعد از رفتن به دستشویی و لمس وسایل شخصی صورت گیرد.
- ✓ دوره درمانی خود را کامل کنید و از قطع خودسرانه آن خودداری کنید .
- ✓ از مصرف دارو بدون اجازه پزشک خودداری نمایید .
- ✓ پس از هر بار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید واز پماد محافظت کننده طبق تجویز پزشک استفاده کنید .



### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ ایجاد علائم کم آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار ، بیحالی، فرورفتگی چشم ها، کاهش وزن سریع.
- ✓ درد شدید در شکم خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد .
- ✓ در موارد استفراغ بیشتر از دو روز، اسهال بیشتر از چندین روز، اسهال خونی، تب بالای 38 درجه سانتی گراد، دردهای شکمی شدید، ضعف و گیجی به پزشک مراجعه کنید.

### واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ