



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سندرم نفروتیک

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

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از پزشک برای نوشتن یک برنامه ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید .
- ✓ میزان مصرف مایعات باید تقریباً معادل میزان دفع ادرار در 24 ساعت باشد .
- ✓ غذا خوردن به مقادیر کم و مکرر باید صورت گیرد .
- ✓ برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ و آبناپ ترش استفاده کنید .
- ✓ از لیوان های کوچک درجه بندی استفاده کنید .

❖ فعالیت

- ✓ در مراحل اولیه این بیماری برای حفظ انرژی بدن در بستر استراحت نمایید .
- ✓ پس از بهبود علائم، با اجازه پزشک معالج فعالیتهای طبیعی خود را از سر بگیرید .
- ✓ به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در سیاهرگ های اندام تحتانی و یا پاها، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید .

❖ مراقبت

- ✓ در طول مدتی که ورم شدید دارید باید در بیمارستان بستری شوید چون تورم محدودیت حرکتی ایجاد میکند .
- ✓ باید مقدار ادراری که میکنید با مقدار مایعی که مینوشید در تعادل باشد و به طور دقیق ثبت شود .
- ✓ از دستکاری سرم و رابط ها اجتناب کنید .
- ✓ از مصرف خودسرانه داروها بدون اجازه پزشک خودداری نمایید .
- ✓ در صورتی که سرگیجه دارید از تخت خود خارج نشوید .
- ✓ داروها با تجویز پزشک و توسط پرستار در فواصل مشخص به شما داده میشود .
- ✓ عملکرد تنفسی بیمار مورد توجه قرار دهید، تغییر وضعیت مکرر و پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و انجام سرفه و تنفس عمیق از جمع شدن ریه ها و عفونت تنفسی پیشگیری میکند.
- ✓ در صورت داشتن مشکل تنفسی به پرستار خود اطلاع دهید تا برای شما اکسیژن در صورت نیاز داده شود .
- ✓ در مراحل اولیه بیماری، مصرف دارو ممکن است بیماری را کنترل نماید .
- ✓ روزانه وزن شما اندازه گیری میشود. در زمان استراحت در بستر نرده های کنار تخت بالا نگهداشته میشوند .
- ✓ از ملاقات کنندگانی که دارای سرماخوردگی یا هر نوع عفونت میباشند؛ دوری کنید .
- ✓ در صورت مشاهده نشانه های عفونت مانند تب و لرز پرستاران یا پزشک را در جریان قرار دهید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سندرم نفروتیک

❖ رژیم غذایی

- ✓ کودک مبتلا به سندرم نفروتیک غالباً بی اشتها بوده که به علت ضعف عمومی تورم سیستم گوارشی است در نتیجه وادار کردن کودک به مصرف کالری کافی در پیشگیری از سوء تغذیه موثر است.
- ✓ غذا خوردن به مقادیر کم و مکرر باید صورت گیرد.
- ✓ غذا باید کم نمک و کم چرب باشد. از مواد غذایی شور و دارای سدیم بالا مانند چیپس، پفک، سوسیس و کالباس، زیتون، خیار شور، سس ها، رب های آماده، ماهی شورودودی، چوب شور، آب گوشت و سبزیجات آماده استفاده نکنید.

- ✓ افزایش دریافت پروتئین رژیم غذایی تنها زمانی که میزان دفع پروتئین از ادرار زیاد باشد ضرورت دارد.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی پیروی کنید.
- ✓ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ فعالیت خود را کاهش دهید. از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید.
- ✓ خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- ✓ اگر مجبور به استراحت در بستر هستید، به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در وریدهای اندام تحتانی، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.
- ✓ از اطرافیان خود در فعالیت های روزانه به منظور حفظ انرژی کمک بگیرید.
- ✓ در صورتی که وضعیت کلیه رو به بهبودی است و پزشک اجازه میدهد؛ هر چه سریع تر فعالیت خود را شروع کنید.
- ✓ فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ✓ با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجب راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری میکند.
- ✓ بهداشت پوست را رعایت فرمایید و از صابون های ملایم در هنگام استحمام استفاده نمایید. تهیه پوشاک نسبتاً گشاد از تحریک پوستی پیشگیری مینماید.



- ✓ به علت رسوب سموم محرک در بافت های بدن، خارش پوست ایجاد میشود. سعی کنید با ناخن پوست را نخارانید .
- ✓ اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود .
- ✓ مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه گیری کنند .مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود .
- ✓ در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید .
- ✓ تب و عفونت، باید فوراً درمان شوند .
- ✓ اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تأمین میکنند .
- ✓ داروهای خود را به طور منظم و در ساعت مشخص مصرف نمایید .
- ✓ مواد معدنی و ویتامینهای تکمیلی مثل ویتامین D، کلسیم و آهن بر طبق ضرورت داده میشود .
- ✓ در صورتی که کورتون دریافت مینمایید از حضور وی در مکان های شلوغ و پرجمعیت و تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی خودداری کنید .
- ✓ از قرار گرفتن پوست در معرض سرما یا گرما جلوگیری کنید .
- ✓ مراقبت در منزل زمانی صورت میگیرد که پروتئین ادرار تا حد قابل قبولی کاهش یافته باشد .
- ✓ به دلیل عود بیماری و وجود عوارض و سیر بهبودی خاص این بیماری، مراقبت های طولانی مدت ضروری است .
- ✓ حمایت والدین در مرحله حاد بیماری به دلیل بروز افسردگی و گوشه گیری در کودک مبتلا لازم و ضروری است .
- ✓ مصرف دقیق دارو و آزمایش دوره ای ادرار از نظر وجود پروتئین و بررسی علائم اولیه لازم است .
- ❖ **زمان مراجعه بعدی**
- ✓ در صورت مشاهده علائم عود بیماری مانند ورم در اطراف چشم، بی اشتهایی، خستگی، تحریک پذیری ، تب و ...
- ✓ در تاریخ های تعیین شده توسط پزشک جهت معاینه و آزمایش های دوره ای

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ