



سل

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

آموزش حین بستری

تغذیه

- ❖ در مرحله حاد بیماری و به علت بی اشتهاهی ممکن است سرم وصل شود تا نیاز تغذیهی شما را تا حدودی برآورده کند.
- ❖ در صورت بی اشتهاهی غذا را کم و در وعده های غذایی بیشتر میل کنید.
- ❖ سعی کنید مایعات بیشتری مصرف کنید.

فعالیت

- ❖ در مرحله شدید بیماری، استراحت کافی در بستر برای درمان کامل بیماری لازم است.
- ❖ برای خروج از بستر، پس از اجازه پزشک ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان کنید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.



سل

مراقبت

- ❖ بیمارانی که مشکوک به سل ریوی میباشند باید حداقل سه آزمایش بر روی نمونه خلط انجام دهند. بهتر است که این سه نمونه خلط به شکل سه نمونه خلط صبحگاهی در سه روز متفاوت جمع آوری گردد. نحوه گرفتن نمونه خلط به صورت زیر می باشد:
- نظافت و شستشوی دهان توسط آب جوشیده سرد شده
- تنفس عمیق سه بار پشت سرهم و سپس سرفه محکم و سعی در خارج کردن خلط از عمق ریه ها
- تخلیه خلط به داخل ظرف تحویلی توسط آزمایشگاه
- ❖ در صورتی که نمیتوانید خلط خود را خارج نمایید به پرستار بخش اطلاع دهید تا دستگاه بخار آب در اختیار شما قرار دهد .
- در این حالت چندین تنفس طبیعی در بخار مرطوب انجام داده، سپس یک دم عمیق کشیده و محکم سرفه کنید.
- ❖ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ❖ از دستکاری سرماها و رابطهای متصل به خود خودداری کنید.
- ❖ مکرراً دستهای خود را بشویید.
- ❖ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ❖ در طی زمان بستری، ملاقات و رفت و آمد برای جلوگیری از انتقال بیماری، کنترل و محدود خواهد شد و ماسک سه لایه برای بیمار ضروری است.
- ❖ از دستمال کاغذی یکبار مصرف، ماسک بینی - دهانی چند لایه غیرکاغذی حین سرفه در چند هفته اول درمان دارویی بخصوص در فضاهای بسته استفاده کنید.

آموزش پس از ترخیص

تغذیه و رژیم غذایی

- ❖ غذا باید آسان هضم، تا حد امکان اشتها آور و مطابق میل و اشتها باشد.
- ❖ غذا را در حجم کم و وعده های غذایی بیشتر میل کنید.
- ❖ سعی کنید مایعات فراوان بنوشید. شیر، سوپ، آب میوه و آب میتواند نیاز به مایعات را در زمان تب برطرف کند.
- ❖ از مصرف غذاهای پرچرب با ادویه فراوان خودداری کنید.
- ❖ بهتر است از رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری مانند گوشت و حلیم جهت کمک به تقویت ایمنی بدن و تسریع بهبودی در حین درمان و منابع ویتامین ث مانند مرکبات، لیمو ترش و در صورت نیاز مکمل استفاده کنید.



سل

فعالیت

❖ از انجام فعالیتهای سنگین مانند وزنه برداری اجتناب کنید. علائم و نشانههای بیماری اغلب در زمان فعالیت کاری شدید یا استرس های هیجانی تشدید مییابند. بین فعالیتهای و انجام ورزشهای سبک استراحت کنید.

مراقبت

- ❖ معاینات و پیگیری منظم جهت ارزیابی پیشرفت درمان یا بروز عوارض جانبی داروها لازم است.
- ❖ بیماری از زمانی که دچار سرفه و خلط شدهاید تا ۴ هفته بعد از شروع درمان دارویی ضد سل برای اطرافیان خطر سرایت دارد و بعد از آن هیچگونه خطری برای اطرافیان ندارند.
- ❖ حتی در صورت بهبود نیافتن نشانه های بیماری به درمان ادامه دهید.
- ❖ حتماً تمام انواع داروهای تجویز شده را طبق دستور داده شده و منظم مصرف کنید.
- ❖ از کم و زیاد کردن یا قطع خودسرانه مقدار هر یک از داروها با هر بهانه ای پرهیز کنید.
- ❖ از مصرف همزمان داروی ضد سل ایزونیازید قرص و یا شربت های ضد اسید معده (آنتی اسید) که حاوی آلومینیوم می باشند خودداری کنید.
- ❖ داروی ضد سل ریفاپمپین موجب نارنجی رنگ شدن ادرار، لباس زیر و ترشحات بدن و یا لنز چشمی میشود نگران نباشید.
- ❖ به علت تعدد داروها و کاهش احتمال فراموشی مصرف آنها، بهتر است کلیه داروها را با فاصله چند ثانیه از هم در صبحگاه قبل برخاستن از رختخواب (یک ساعت قبل از صبحانه) و یا در شب قبل از خوابیدن (دو ساعت بعد از شام) به همراه آب فراوان بلع کنید. مگر اینکه پزشک سل شما، نحوه مصرف دیگری را توصیه کرده باشد.
- ❖ جهت جلوگیری از فراموش کردن مصرف داروها، بهتر است یک نفر از اعضای خانواده بر مصرف و بلع دارو توسط شما نظارت کامل و مستقیم داشته باشند. همچنین وی با تکمیل جدول مصرف روزانه دارو میتواند متوجه تکمیل دوره درمان بیمار خود شود.

زمان مراجعه بعدی

- ❖ در صورت مشاهده علائم در یکی از افراد خانواده یا بدتر شدن علائم بیماری فوراً به پزشک مراجعه کنید و بقیه افراد خانواده نیز باید تحت درمان قرار گیرند.
- ❖ در صورت بروز نشانه های عوارض دارویی مانند خارش بدن، ایجاد لکه پوستی، درد مفاصل، احساس گزگز یا بیحسی در پاها و یا دستها، تهوع، بی اشتها، و زوز گوش و یا کاهش شنوایی و ... به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ در صورت تشدید بی اشتها، ضعف و بی حالی و درد شکم و تغییر رنگ پوست و سفیدی چشم به پزشک اطلاع دهید.