

آموزش به بیماران

بیمارستان ۲۲ بہمن نیشابور

تہیہ و تنظیم : ہاشم سنگونی

زیر نظر سوپروایزر آموزشی : آقای جمالی نسب

تیر ماہ ۹۴

بسمہ تعالیٰ

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

درمانی خراسان

بیمارستان ۲۲ بہمن



رژیم غذایی جهت بیماران دیابتی

- (۱) از مواد قندی شامل نوشابه، شربت، مربا، شکر، عسل، ژله، شیرینی، شکلات و آب نبات تا حد امکان استفاده نکنید.
- (۲) مواد غذایی که روزانه مصرف می کنید به ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده تقسیم کنید.
- (۳) از سبزیجات خام و پخته و سالاد و سیر و پیاز در ۳ تا ۵ نوبت روزانه مصرف کنید.
- (۴) از میوه جات روزانه در ۲ تا ۴ نوبت استفاده کنید. خوردن میوه بهتر از آب میوه است. در صورت مصرف آب میوه از آب میوه صددردصد طبیعی استفاده کنید و جهت جلوگیری از یبوست میوه ها را با پوست مصرف کنید.
- (۵) از گوشت های بدون چربی در ۲ نوبت میتوانید استفاده کنید و بیشتر از مرغ و ماهی استفاده کنید. پوست مرغ و ماهی را بگیرید و به جای سرخ کردن آنها را آب پز یا کبابی کنید. از سوسیس، کالباس، همبرگر، مغز، کله پاچه، جگر و دلبعلت داشتن چربی تا حد امکان استفاده نکنید.
- (۶) از شیر ماست پاستوریزه کم چربی در ۲ تا ۳ نوبت استفاده کنید.
- (۷) به جای کره و روغن های جامد از روغن های مایع (ذرت - آفتابگردان) به مقدار کم مصرف کنید.
- (۸) مصرف هفتگی تخم مرغ را محدود کنید. حداکثر هفته ای ۲ بار و بیشتر از سفیده تخم مرغ استفاده کنید.
- (۹) از حبوبات شامل نخود و لوبیا، عدس، لوبیا چیتی و ماش در برنامه غذایی خود استفاده کنید. در دو نوبت به اندازه نصف لیوان پخته مصرف کنید.
- (۱۰) از نمک کمتری در غذاها استفاده کنید و از غذاهای کنسرو شده به علت داشتن نمک کمتر استفاده کنید.
- (۱۱) به جای سس از آبلیمو یا ماست کم چرب استفاده کنید.
- (۱۲) روزانه ۶-۸ لیوان آب مصرف کنید.
- (۱۳) روزانه برای صبحانه دو کف دست نان ۶۰ گرم برای ناهار ۶ قاشق پلو و یک کف دست نان ۳۰ گرم برای شام دو تا سه کف دست نان ۶۰ تا ۹۰ گرم میتوانید استفاده کنید.
- (۱۴) وزن مطلوب خود را حفظ کنید.
- (۱۵) ورزش کنید

بخش جراحی مردان

بیمارستان ۲۲ بهمن نیشابور



آموزش به بیماران دیابتی که دچار زخم پا شده اند

- * هر روز پاهایتان را با آب ولرم و صابون بشوئید و بین انگشتانتان را با حوله نرم خشک نمائید.
- * ناخن های پا را کوتاه نگه دارید ناخن را بطور مستقیم گرفته و کنار ناخن را نگیرید در صورتیکه در دید اشکال دارید از دیگران کمک بگیرید.
- * جوراب خود را روزانه عوض کرده، از جوراب نخی و پشمی استفاده نمائید تا رطوبت اضافی را جذب کند. جوراب تنگ و پلاستیکی باعث مرطوب ماندن پا و مستعد نمودن آم به بیماری قارچی می گردد. از جوراب رنگی کمتر استفاده نمائید زیرا مصرف مواد رنگی در آن باعث تحریک می شود.
- * در خانه از کفش راحتی و دمپایی استفاده کنید.
- * از نزدیک کردن پای خود به آتش، بخاری، شوفاژ و ... خودداری کنید.
- * سعی کنید جنس کفش چرم طبیعی باشد، نرم و انعطاف پذیر باشد. بهتر است بعد از ظهر برای خرید کفش مراجعه نمائید چراکه پاها بدنبال ورم بعد از هر بزرگتر است. هیچگاه کفش پاشنه بلند پوشیده نشود، زیرا که به انگشتان پای شما فشار وارد مینماید. میتوان گفت ((کفش برای پا باشد نه پا برای کفش))
- * کفشهای نو را ابتدا باید چند بار بمدت کوتاه در منزل پوشیده تا از ایجاد صدمه و تاول جلوگیری شود.
- * اگر پاهایتان دچار تغییر شکل شده و یا کف آن صاف است بهتر است از کفشهای طبی استفاده نمائید.
- * در صورت وجود قرمزی، تورم، تغییر رنگ، ترک خوردگی در پا و ترشح اطراف ناخن به پزشک مراجعه نمائید.



بخش جراحی مردان

بیمارستان ۲۲ بهمن نیشابور

رژیم غذایی به بیماران قلبی

- * توجه داشته باشید اضافی وزن نامطلوب نداشته باشید.
- * سعی کنید غذایتان کم نمک باشد.
- * مصرف چربی کم و در حد امکان روغن مایع باشد.
- * جهت مصرف گوشت بیشتر از مرغ و ماهی استفاده کنید.
- * از مصرف گوشت گوسفند پرچربی - اردک - غاز - کله پاچه - زبان - سیرابی - جگر - دل - قلوه - گوشت قرمز - میگو - زرده تخم مرغ پرهیزید.
- * مصرف روغن حیوانی - کره - کلیه روغن های جامد - خامه - سرشیر و چربیهای حیوانی ممنوع است.
- * از مصرف ادویه جات تند - آجیل شور - غذای نفاخ و سنگین مثل حبوبات پرهیزید.
- * مصرف سبزیجات - ترشیجات (آلیمو و آبغوره) میوه جات - شیر - ماست و پنیر کم چربی و مواد نشاسته ای و غذاهای سرخ شده با روغن مایع آزاد است.



بخش جراحی مردان

بیمارستان ۲۲ بهمن نیشابور

آموزش در منزل مربوط به بیمار مبتلا به پنومونی

- * بیمار را راهنمایی کنید که حتماً سرفه کند تا ترشحات تخلیه شود (سعی شود به بیمار کمک شود).
- * داروها را طبق دستور پزشک و دقیق بخورد.
- * سعی کند حتماً مایعات گرم فراوان بخورد و از هوای مرطوب استفاده کند تا تهویه مناسب و کافی باشد.
- * برای کاهش درد ناحیه سینه می تواند از گرمای موضعی استفاده کند یا طبق دستور پزشک مسکن بخورد.
- * برای استفاده از هوای مرطوب می تواند از بخور استفاده کند.
- * پس از اتمام دوره درمان و احیاناً آلرژی نسبت به بعضی از داروها مجدداً به پزشک مراجعه کند.



بخش جراحی مردان

بیمارستان ۲۲ بهمن نیشابور

آموزش به بیمار و مراقبت در منزل از بیماری که خونریزی معده داشته است

داروها، بیمار دارو را فقط طبق دستور پزشک و بموقع و مرتب استفاده کند.

۱. غذاهایی که ترشح اسید معده را افزایش می دهد استفاده نکند مانند قهوه - چای - کولا - الکل و ادویه بعد از خوردن مقدار زیادی غذا یا مایعات آنتی اسید استفاده کند صرف غذا منظم و در محیطی آرام باشد.

۲. استراحت کافی داشته و از اضطراب دوری کند.

۳. از استعمال دخانیات پرهیزد زیرا باعث آزرده گی و تحریک بیشتر زخم معده او می شود و مانع ترمیم زخم گوارشی می شود.

۴. علائم و نشانه های قابل گزارش و مراجعه به پزشک.

• خونریزی: پوست سرد - تیرگی شعور - افزایش سرعت ضربان قلب - مشکل شدن تنفس - وجود خون در مدفوع.

• سوراخ شدگی: درد شدید شکم، شکم سفت، وجود خون در مدفوع

• انسداد پیلور: تهوع، استفراغ، اتساع شکم، درد شکم

• مقاومت به درمان طبی: درد و ناراحتی مداوم مربوط به استرسی، صرف غذا یا برنامه های دارویی

بیمار باید بداند که بیماری او نیاز به مراقبت و پیگیری مداوم بمدت یکسال دارد و بداند که در صورت رعایت نکردن بیماری اش ممکن است عود کند.

بخش جراحی مردان

بیمارستان ۲۲ بهمن نیشابور



آموزش به بیمارانی که فشار خون بالایی دارند

- از مصرف گوشت تا حد الامکان خودداری کنند.
 - از مصرف غذاهای پرچرب تا حد الامکان خودداری کنند.
 - مواد غذایی که دارای پتاسیم هستند می توانند فشار خون را کاهش دهند بعضی از این مواد عبارتند از : موز، خرما، انگور، پرتقال، هویج، شیر و سیب زمینی
 - وزن خود را کم کنند زیرا چاقی با فشار خون ارتباط مسقیم دارد و موجب بدتر شدن آن می شود.
 - بطور منظم ورزش کنید زیرا ورزشهایی مانند پیاده روی و دویدن آهسته اگر بطور منظم و هر روز انجام شود موجب می شوند که چربی خون کاهش یابد.
 - سعی کنید عصبانی و یا هیجان زده نشوید. هیجان و عصبانیت و فشارهای روحی باعث می شوند که فشار خون بطور ناگهانی افزایش یابد.
 - از مصرف نمک تا حد امکان خودداری کنید. از مصرف دخانیات پرهیز کنید.
- ** چند توصیه به این بیماران**
- وزن خود را تا حد ایده آل کاهش دهید.
 - برنامه ورزشی منظمی داشته باشید.
 - هر روز فشار خون خود را کنترل کنید.
 - داروها را طبق دستور مصرف کنید و تا آخر عمر ادامه دهید حتی اگر علامتی از بیماری وجود نداشته باشد.
 - از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید
 - جهت کنترل، مرتب به پزشک مراجعه کنید.
 - رعایت رژیم غذایی مربوط به مصرف نمک، چربی و غذاهای کم کالری..
 - عوامل مستعد کننده فشار خون
 - نژاد (در سیاه پوستان ۲ برابر سفید پوستان است) - پر خوری و چاقی - مصرف بیرویه نمک و قهوه و الکل - سیگار - بعضی از داروها - جنسیت (در مردان بیشتر) - سن - توارث

بخش جراحی مردان

بیمارستان ۲۲ بهمن نیشابور

آموزش به بیمار مبتلا به سل

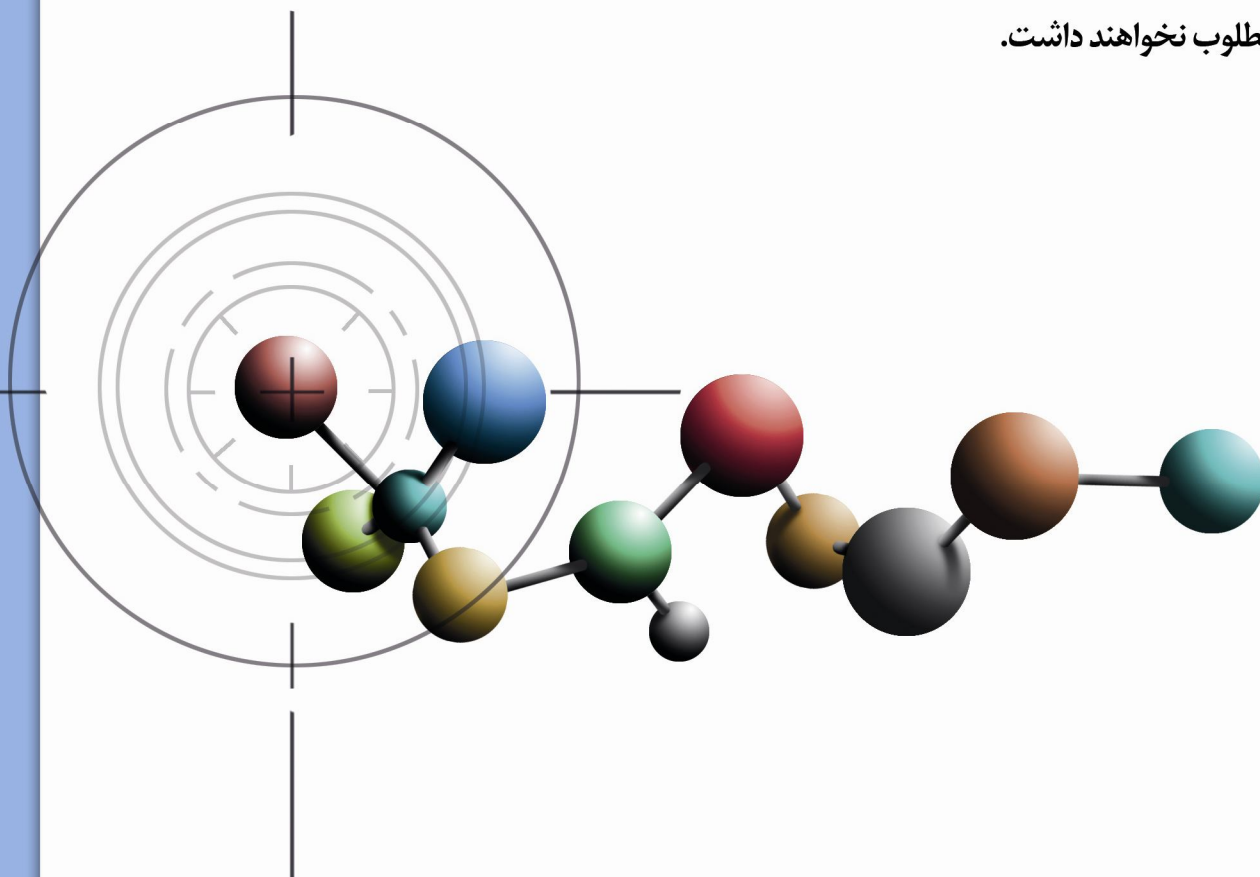
* مصرف مایعات فراوان برای رقیق تر شدن و خروج ترشحات ریه و داشتن تنفس بهتر.
* پوزیشن مناسب تخلیه ترشحات (پاسچرال درناژ) ماسک بخور یا دستگاه بخور کمک کننده است در خروج ترشحات

* رعایت برنامه درمان و آموزش (مصرف صحیح و به موقع داروها طبق دستور پزشک و پیگیری درمان)
* پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه - از بین بردن دستمال کاغذی به روش بهداشتی (سوزانده شود یا در کیسه ی زباله جدا نابود و یا دفن شود)
* غذاها کم حجم و حتماً مقوی باشد.

* داروها را با معده خالی یا ۱ ساعت قبل از غذا مصرف کنید زیرا وجود غذا در معده مانع جذب موثر می شود.
* بیمارانی که ایزونیازید مصرف می کنند از غذاهای ترامین و هیستامین دار مانند تون ماهی - پنیر کهنه - سس خودداری کنند زیرا دچار برافروختگی صورت، کاهش فشار خون - تپش قلب و تعریق می شوند.

* کنترل آزمایش آنزیمهای کبدی و BUN-Cr به طور منظم

* توجه داشته باشید که اگر داروها را مرتب و منظم استفاده نکنید مقاومت داروئی پیش می آید، یعنی دیگر ای داروها اثر مطلوب نخواهند داشت.



بخش جراحی مردان

بیمارستان ۲۲ بهمن نیشابور

«» نحوه صحیح اسپری زدن

از مصرف زیاد دارو . یا کوتاه کردن فاصله زمانی مصرف خودداری کنید. کم یا زیاد کردن میزان مصرف دارو را با نظر پزشک معالج انجام دهید.

از افشانه ی اسپری (اکچواتور) برای اسپری های تنفسی دیگر استفاده نکنید. از اسپری کردن داخل چشم خودداری کنید.

محتوی ظرف تحت فشار می باشد. از سوراخ کردن یا در آتش انداختن آن حتی پس از خالی شدن خودداری نمائید.
شرایط نگه داری:

اسپری را در دمای کمتر از ۳۰ درجه، دور از دسترس کودکان نگهداری نمائید.

چگونگی استفاده صحیح دارو:

درپوش را از قسمت افشانه اسپری بردارید.

اسپری را به خوبی تکان دهید.

نفس را کاملاً بیرون دهید تا ریه ها خالی شود. در این هنگام قسمت دهانی را محکم با لبها بگیرید.

قوطی فلزی اسپری را مطابق شکل فشار دهید تا سالمترول آزاد شود در همین هنگام به آرامی و بطور عمیق نفس

بکشید. اسپری را از دهان بردارید و نفس خود را برای ۱۰ ثانیه یا تا هر اندازه که میتواند نگه دارید سپس به

آهستگی نفس را خارج نمائید. اگر مصرف دارو بیش از یک بار تجویز شده است به مدت یک دقیقه صبر کنید و کلیه مراحل را از ۲ آغاز کنید. درپوش دهانی را در جای خود بگذارید.

وقتی اسپری را برای اولین بار استفاده می کنید و یا مدتی از آن استفاده نکرده اید قبل از مصرف یک پاف را بطور

آزمایشی به بیرون تخلیه کنید. افشانه اسپری بخصوص قسمت دهانی آن را هر چند روز یکبار بر حسب نیاز با آب

نیمگرم شسته و سپس خشک کنید. قبل از اینکار ظرف اسپری را از افشانه خارج کنید و در پایان در جای خود قرار دهید.



بخش جراحی مردان

بیمارستان ۲۲ بهمن نیشابور