

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

التهاب کبد (هپاتیت آ (A))

شماره پرونده:		نام خانوادگی:		نام:		بخش:		پزشک معالج:	
						اتاق:			
						تخت:			
نام پدر:		تاریخ تولد:		جنس: ☐ زن ☐ مرد		تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- تغذیه پر انرژی، کم چربی و مقدار متوسط پروتئین داشته باشید و از مصرف غذاهای چرب و سنگین که موجب تهوع می شوند پرهیز کنید.
 - حتماً صبحانه میل شود و غذا به مقدار کم و به دفعات مکرر مصرف کنید .
 - در صورت تهوع می توان از آب نبات یا آب میوه و اگر تهوع شدید است قبل از غذا از داروهای ضد تهوع که برای کبد خطر نداشته باشد طبق تجویز پزشک استفاده کنید.
 - سالادهای پرچرب، مایونز، زرده تخم مرغ، پوست مرغ، گوشت های چرب شامل گوشت گوساله یا گوسفند چرب، ماهی چرب، انواع کیک و شیرینی و کرم ها و دسر و غذاهای کنسرو شده و نیمه آماده و فرایند شده (سوسیس، کالباس و ...) از جمله غذاهایی است که باید از خوردن آنها پرهیز شود.
 - از آن جایی که کافئین باعث تحریک کبد می شود مصرف قهوه، کولاها، شکلات و برخی چای ها باید محدود شود.
 - از مصرف الکل اجتناب کنید. دریافت نمک را کاهش دهید.
 - با بی اشتهاهی مبارزه کنید. ممکن است دچار بی اشتهاهی مفرط شوید و در نتیجه مدت بسیار کوتاهی بخش اعظمی از وزن شما کاهش پیدا می کند. از غذاهایی که می توانند اشتها را تحریک کنند، می توان به خوراکی هایی همچون سوپ رقیق و کم چرب، بیسکویت، کراکر، بستنی، ماست کم چرب و شیر اشاره کرد.
 - غذاهایی مانند عسل، خرما، کشمش و توت خشک بیشتر مصرف کنید. از چربی های اشباع نشده مانند: روغن زیتون، روغن کانولا و روغن دانه انگور استفاده کنید. مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید.
 - در میان لبنیات، مصرف ماست همراه با میوه (البته بدون افزودن شکر) انتخاب بهتری است.
 - استراحت در بستر، بدون توجه به درمان های دیگر و تا زمان فروکش کردن نشانه های هپاتیت توصیه می شود. سپس تدریجاً فعالیت افزوده می شود.
 - از وسایل حمام مشترک و دیگر وسایل مشترک با افراد خانواده خودداری کنید. بنابراین لباس ها و حوله حمام، ظروف غذا و نوشیدنی ها را باید برچسب بزنید.
 - مسواک، ناخن گیر، وسیله اصلاح، ترمومتر و وسایل آرایش بایستی کاملاً اختصاصی باشند.
 - بعد از حمام و دستشویی و هرگونه تماس با مایعات بدن (خون، مخاط، منی) دست ها باید کاملاً شسته شود.
 - فرد مبتلا نباید غذایی برای اعضای خانواده آماده کند، همچنین فرد مبتلا نباید در کار نقل و انتقال غذا شرکت کند (ممنوعیت کار در رستوران ها و اغذیه فروشی ها)
 - از اهدای خون شدیداً اجتناب کنید. میوه و سبزی را همیشه به خوبی ضدعفونی کرده و بشویید.
 - از تماس های جنسی و تماس های نزدیک شخصی مانند در آغوش گرفتن و بوسیدن مطلقاً خودداری کنید.
 - همیشه دست های خود را پس از توالت و قبل از پخت غذا یا قبل از غذا خوردن بشویید.
 - توصیه می شود از آب فیلتر شده استفاده کنید.
 - از مصرف سیگار خودداری شود.
 - در مورد داروهایی که مصرف می کنید با پزشک یا داروساز مشورت کنید.
 - جهت تکمیل دوره درمان و انجام تست های کبدی در زمان مقرر شده با پزشک ملاقات داشته باشید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت داشتن تهوع و استفراغ کنترل نشده و تب بالا و کاهش اشتها و کاهش وزن شدید
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی