

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

التهاب کبد (هپاتیت بی (B))

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
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:

- رژیم پر پروتئین و پرانرژی سودمند است. (با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید)
 - اگر دچار یبوست می باشید ورزش و مایعات فراوان مصرف کنید و محیطی آرام و مطبوع در حین غذا خوردن فراهم کنید.
 - از نوشیدن الکل در طی دوره حاد بیماری و حداقل ۶ ماه بعد از بهبودی خودداری کنید.
 - مصرف سبزیجات، میوه های تازه و فیبرهای غذایی را فراموش نکنید. از گوشت قرمز، قند ساده و غذاهای سرخ شده کمتر استفاده کنید.
 - از نوشیدن زیاد از حد قهوه و چای پررنگ اجتناب کنید.
 - آب زیاد بنوشید. سعی کنید هر ساعت مقداری آب بخورید. آب هویج و آب چغندر بیشتر مصرف کنید. روغن مایع مصرف کنید و از کره، مارگارین، روغن جامد و دنبه اجتناب کنید.
 - غذاهایی مانند عسل، لیمو، موز، آلو، بادام و انواع سبزیجات بیشتر مصرف کنید.
 - هرگز مرغ، ماهی و گوشت خام یا نیم پز نخورید.
 - سیگار نکشید و مشروبات الکلی مصرف نکنید.
 - از اهداء خون، اعضاء، پرهیز از استفاده مشترک وسایل شخصی، تزریقات و عدم مصرف دارو اعم از شیمیایی یا گیاهی بدون نظر پزشک معالج خودداری کنید.
 - به افراد ارائه دهنده خدمات پزشکی و دندانپزشکی در مورد آلودگی خود، اطلاع دهید.
 - رفتار جنسی مطمئن داشته باشید و از کاندوم استفاده کنید.
 - زخم ها و جراحات را بپوشانید و دستمال یا البسه آلوده به خون را در کیسه پلاستیک قرار دهید. (برای دور انداختن)
 - همسر و فرزندان و کسانی که با شما در یک منزل زندگی می کنند باید واکسینه شوند و وسایلی که موقع استفاده از آنها احتمال ایجاد جراثیم می رود مانند مسواک، شانه و به خصوص تیغ ریش تراشی، باید برای هر فرد منحصر به فرد باشد.
 - در صورتی که لباس یا هر شیئی دیگری به خون فرد آلوده آغشته شود، در ابتدا باید خون با آب سرد در حالی که دستکش به دست است کاملاً شسته شود. سپس با دو روش می توان وسیله را ضد عفونی کرد: ۱- استفاده از مواد ضد عفونی کننده مانند مایعات سفید کننده و مواد کلر دار برای مدت ۲۰ دقیقه ۲- جوشاندن برای مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه
 - در صورت استفراغ از آنتی اسیدها و ضد استفراغ های تجویز شده استفاده کنید.
- اگر برای شما داروی اینترفرون تجویز شده است برای رهایی از بعضی عوارض جانبی اینترفرون الف از دستورات زیر پیروی کنید**
- الف) ضد دردها از قبیل استامینوفن یا ایبوبروفن می توانند برای جلوگیری یا آرام بخشی نسبی تب و درد بکار روند.**
- ب) تزریق اینترفرون الف به هنگام خواب به شما اجازه خواهد داد تا در زمان بروز علائم شبیه آنفلوآنزا خواب باشید.**
- ج) انرژی خود را حفظ کنید. بکوشید تا بیشتر استراحت کنید. به اندازه کافی مایعات بنوشید، قبل از درمان و طی درمان مایعات کافی بنوشید.**
- بهبودی کامل ممکن است ماه ها یا بیشتر طول بکشد و باید طی این مدت بطور مکرر مورد بررسی و ارزیابی قرار بگیرید. این ارزیابی از طریق آزمایش خون انجام می شود که بایستی تا رسیدن به نتایج نرمال تکرار شود. پیگیری ممکن است به مدت یکسال بعد از اینکه تست های عملی کبد به حالت طبیعی برگشت ادامه یابد.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت استفراغ ناشی از مصرف دارو و مشاهده دیگر تغییرات غیرطبیعی
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی