



عنوان دستورالعمل: دستورالعمل خود مراقبتی در بخش داخلی 1

تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/30

تاریخ ابلاغ: 1401/8/30

تاریخ تدوین/بازنگری: 1401/8/15

هدف:

این دستورالعمل با هدف آموزش خود مراقبتی فرد به صورت اکتسابی و آگاهانه و هدفدار برای بیمار و مراقب وی جهت پیشگیری از شایع و تخصصی بخش داخلی تدوین شده است.

منابع و امکانات/کارکنان مرتبط:

پزشک - سرپرستار - پرستار - ماما-بهیار - مسئول آموزش به بیمار بخش - مسئول آموزش سلامت - پمفلت - پوستر - جزوه - فیلم آموزشی - مولاژ

مراجع:

کتاب پرستاری ویژه ملاحات نیکروان

کتاب پرستاری ویژه حمید عسگری

جراحی شوارتز - سایت کلینیکال کی

*دستورالعمل بیماریهای شایع بخش داخلی به شرح ذیل میباشد:

(سکته مغزی، پنومونی، عفونت ادراری، سپسیس، ESRD)

1 سکته مغزی:

رژیم:

1. در صورت اختلال در بلع اگر با لوله معده از بیمارستان ترخیص می شوید، بهداشت دهان و راههای هوایی باید حفظ شوند، بهتر است قبل از گاوژ، سربیمار 30-45 درجه بالاتر از بدن باشد.
2. جهت شروع تغذیه بیمار را در وضعیت کاملاً نشسته قرار دهید.
3. بیمار رژیم پوره و غلیظ را بهتر از مایعات مصرف میکند، در روزهای اول لقمه های غذایی کوچک در دهان قرار دهید
4. جهت جلوگیری از یبوست در صورت نداشتن ممنوعیت، از رژیم پر فیبر به همراه مایعات فراوان استفاده کنید
5. جهت جلوگیری از ورود غذا به راههای هوایی و تنفسی به علت اختلال در بلع، بهتر است از گوشت و سبزیجات میکس شده استفاده کنید

خود مراقبتی و داروها:

1. اندامهای آسیب دیده را به طور غیر فعال ورزش دهید و 4-5 دقیقه در روز در محدوده حرکتی کامل، آنها را به حرکت در آورید
2. در صورتیکه در یک عضو بیمار ضعف اندام وجود دارد بیمار را تشویق کنید تا در طول روز ورزش کند.
3. به منظور جلوگیری از نزدیک شدن شانه به بدن یک بالش زیر بازو قرار دهید.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
مرکز آموزشی درمانی امین

کد

صفحه: 2 از 10

عنوان دستورالعمل: دستورالعمل خود مراقبتی در بخش داخلی 1

تاریخ تدوین/بازنگری: 1401/8/15

تاریخ ابلاغ: 1401/8/30

تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/30

4. فواصل دورتر بالاتر از فواصل نزدیکتر قرار داده سود مثلا آرنج بالاتر از شانه و مچ بالاتر از آرنج باشد
5. هر دو ساعت بیمار را در تخت جابجا کنید تا از ایجاد زخم فشاری جلوگیری شود
6. بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید
7. روزانه ناحیه پشت بیمار را با یک ماده نرم کننده مثل روغن بادام ماساژ دهید
8. ملحفه زیر بدن شما نباید چروک باشد
9. در صورتیکه فرد در پلک زدن مشکل داشته باشد بهتر است از قطره چشمی اشک مصنوعی استفاده کند
10. محیط اطراف بیمار مرتب باشد و در هم نباشد
11. بی خوابی معمولا شایع است ، روشن بودن چراغ و سر و صدا می تواند موجب بی خوابی شود طبق دستور پزشک آرام بخش مصرف کنید
12. از وسایل کمک حرکت مثل عصا و والکر استفاده کنید
13. تا برطرف شدن کامل علائم از کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارد مثل رانندگی پرهیز کنید
14. اندازه گیری منظم فشار خوم ، قطع سیگار ، انجام ورزش منظم ، اجتناب از مصرف الکل و قطع مصرف نمک و غذاهای چرب و خوردن زیاد میوه و سبزی را در اولویت رژیم غذایی خود قرار دهید
15. در صورت سونداژ کدر شدن رنگ ادرار و خونی شدن آن ، بهتر است سوند را تعویض کنید (در غیر اینصورت هر 7 تا 14 روز یکبار سوند را تعویض کنید). شست و شوی ناحیه الزامی است
16. فیزیوتراپی تنفسی و سرفه بسیار مهم است و به خروج ترشحات کمک میکند .
17. در صورتیکه بیمار در طول تغذیه سرفه بیافتد و قادر به بلعیدن لقمه نباشد و یا به سختی قورت دهد نباید از راه دهان چیزی به بیمار داد
18. داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین برای کاهش لخته مورد استفاده قرار میگیرد
19. آسپرین میتواند تشکیل لخته را کاهش دهد
20. تیکلوپدین برای افرادی است که نمیتوانند آسپرین بخورند
21. آنتی اسید برای جلوگیری از زخم معده

زمان مراجعه بعدی:

- ❖ در صورت بروز بی حسی در بازوها و پاها به ویژه در یک سمت از بدن ، گیجی ناگهانی ، مشکل در صحبت کردن ، در بینایی یک یا هر دو چشم ، سرگیجه ، عدم تعادل ، عدم شنوایی سردرد ناگهانی بسیار شدید با 115 تماس بگیرید

جهت دریافت اطلاعات خود مراقبتی در بیماران با کاهش سطح هوشیاری به کتابچه بارگذاری شده در سایت بیمارستان رجوع شود

2- پنومونی:

تعریف:

پنومونی به معنای التهاب بافت ریه است که اغلب ناشی از عفونت می باشد.

علل :

1. باکتری، ویروس و یا سایر عوامل بیماری زا
2. بیماری در قفسه سینه
3. ضعف سیستم ایمنی



عنوان دستورالعمل: دستورالعمل خود مراقبتی در بخش داخلی 1

تاریخ تدوین/بازنگری: 1401/8/15

تاریخ ابلاغ: 1401/8/30

تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/30

4. افراد الکلی، مبتلا به ایدز و یا سایر بیماریهای شدید دیگر. اگرچه حتی افراد سالم هم ممکن است دچار پنومونی شوند.
علائم:

- ⊖ افزایش درجه حرارت به بالاتر از 38/9 درجه سانتیگراد
- ⊖ درد غیرقابل تحمل، با وجود مصرف مسکن و گرم کردن محل درد
- ⊖ تشدید کوتاهی نفس
- ⊖ کبودی پیشرونده ناخن ها و پوست
- ⊖ تهوع، استفراغ یا اسهال
- ⊖ سرفه،
- ⊖ تب
- ⊖ تعریق، لرز
- ⊖ کم اشتها
- ⊖ احساس عمومی ناخوشی و کسالت
- ⊖ سردرد و درد قفسه سینه
- ⊖ افزایش خلط که ممکن است زرد یا سبز و حتی گاهی اوقات حاوی رگه های خون باشد.
- ⊖ تنگی نفس و احساس گرفتگی در قفسه سینه

درمان:

❖ درمان در منزل: در صورتیکه حال عمومی شما خوب باشد و پنومونی خیلی شدید نباشد، درمان در منزل مناسب است.

1. آنتی بیوتیک ها در صورت شک به پنومونی تجویز می شوند.
2. شما ممکن است به مدت یک هفته و یا بیشتر بعد از رفع عفونت همچنان احساس خستگی و کسالت نمایید.
3. مایعات فراوانی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.
4. به منظور تسکین درد و تب با نظر پزشک معالج خود به طور منظم از استامینوفن و یا ایبوبروفن استفاده نمایید.
5. اگر علائم شما در عرض 2 روز بهبود نیافت، به پزشکتان اطلاع دهید.

* درمان در بیمارستان: اگر شما دچار نوع شدید پنومونی شده باشید و یا علائم شما بعد از شروع درمان آنتی بیوتیکی به سرعت بهبود نیافت، به شما توصیه خواهد شد که در بیمارستان بستری شوید. هرچند اگر وضعیت سلامتی شما هم مناسب نباشد، بهتر است در بیمارستان درمان شوید.

✓ گاهی اوقات اکسیژن و سایر درمانهای حمایتی در صورت شدید بودن پنومونی موردنیاز است. حتی گاهی نیاز می شود که فرد در بخش مراقبتهای ویژه بستری شود.

خود مراقبتی:

1. استراحت در بستر تا هنگام برطرف شدن تب، درد و کوتاهی نفس حداقل به مدت 48 ساعت ضروری است. پس از آن می توان فعالیتهای طبیعی را به آهستگی از سر گرفت. بسیاری از بیماران تا 6 هفته پس از بهبودی احساس خستگی و ضعف دارند، بنابراین نباید انتظار داشت که بیمار به سرعت به توان اولیه خود بازگردد.
2. از فعالیت هایی که ممکن است علائم را تشدید کند پرهیز کنید و استراحت داشته باشید.
3. رژیم خاصی نیاز نیست، ولی باید به هر طریق ممکن سعی شود تا میزان دریافتی مواد مغذی و مایعات در حد طبیعی حفظ شود. این کار به رقیق شدن ترشحات ریوی و در نتیجه تخلیه آسان تر با سرفه کمک می کند.



عنوان دستورالعمل: دستورالعمل خود مراقبتی در بخش داخلی 1

تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/30

تاریخ ابلاغ: 1401/8/30

تاریخ تدوین/بازنگری: 1401/8/15

4. از مواد غذایی مانند: پرتقال، نارنگی، نارنج، هویج و انواع مغزها استفاده نمایید.
- سعی کنید با حفظ روحیه و پیشگیری از عوامل اضطراب آور و مصرف مواد غذایی سالم، سیستم ایمنی خود را تقویت نمایید.
5. اول پائیز جهت واکسیناسیون بر علیه آنفولانزا، با پزشک خود مشورت کنید.
6. از فعالیت بیش از حد در طی دوره بهبودی خودداری نمایید و در بین فعالیت، دوره هایی از استراحت بگنجانید.
7. در هوای آلوده از منزل خارج نشوید.
8. هنگام بیرون رفتن از منزل، لباس گرم و مناسب بپوشید.
9. از ماسک یا شال گردن هنگام خروج از منزل به خصوص در باد و کوران استفاده کنید.
10. از مصرف مواد غذایی تحریک کننده مانند: غذاهای چرب، سرخ شده و پر ادویه خودداری نمایید.
11. از تماس با افراد مبتلا به سرماخوردگی خودداری کنید.
12. از مصرف مواد محرک مانند اسپری خوش بو کننده، وایتکس و شیشه شوی اجتناب کنید.
13. سعی کنید اتاق استراحت شما تهویه مطلوبی داشته باشد.

3- عفونت ادراری:

علل:

1. خانم ها
2. حاملگی
3. یائسگی
4. افراد مسن
5. مصرف کم مایعات
6. ادرار کردن با فاصله ی زیاد و طولانی و عدم دفع به موقع ادرار هنگام احساس نیاز به دفع
7. سطح پایین بهداشت و عدم رعایت مناسب اصول بهداشتی
8. شستشوی غلط ناحیه ی تناسلی پس از دفع ادرار و مدفوع (بویژه در خانم ها جهت شستشو باید از سمت جلو به عقب باشد تا آلودگی - مدفوعی به مجرای ادرار منتشر نشود)
9. افراد دارای سوند یا لوله های ادراری
10. اختلالات ساختمانی دستگاه ادراری
11. هر عاملی که باعث انسداد در دستگاه ادراری شود مثل سنگ های ادراری
12. بیماری های مزمن زمینه ای مثل دیابت
13. ابتلا به عوامل یا بیماری ها یا مصرف داروهایی که باعث ضعف، نقص یا سرکوب سیستم ایمنی بدن شود
14. اختلالاتی که باعث ناتوانی در تخلیه ی کامل ادرار می شود مثل: بزرگی غده پروستات در آقایان و چسبندگی های رحمی و لگنی در خانم ها

علائم:

- ⊗ درد و سوزش هنگام ادرار کردن / تکرر ادرار / احساس فوریت در دفع ادرار
- ⊗ احساس باقی ماندن ادرار در مثانه پس از تخلیه ی ادرار / قطره قطره ادرار کردن / بی اختیاری ادرار/ شب ادراری



عنوان دستورالعمل: دستورالعمل خود مراقبتی در بخش داخلی 1

تاریخ تدوین/بازنگری: 1401/8/15

تاریخ ابلاغ: 1401/8/30

تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/30

- ⊗ کدر و غیر شفاف شدن یا تغییر رنگ ادرار / بد بو شدن ادرار / خون در ادرار
- ⊗ احساس سنگینی و فشار در لگن و پایین شکم / درد کمر و پهلوی و کشاله ی ران
- ⊗ خارش ناحیه ی تناسلی یا ترشح چرکی از مجرای ادراری در آقایان
- ⊗ تب (از تب خفیف تا تب و لرز شدید می تواند متغیر باشد)
- ⊗ تهوع و استفراغ / اسهال / بی اشتها
- ⊗ احساس ضعف و خستگی / گیجی و کاهش سطح هوشیاری (در افراد مسن)
- ⊗ از آنجا که این علائم در بیماری های دیگری به جز عفونت ادراری نیز دیده می شوند، در صورت بروز هر یک از این علائم حتی اگر سابقه ی قبلی ابتلا به عفونت ادراری دارید حتما به پزشک مراجعه کنید تا همه ی تشخیص های احتمالی بررسی شود

خود مراقبتی:

1. آب زیاد بنوشید، جریان زیاد ادرار باعث شسته شدن میکروب ها از داخل مجاری ادراری می شود .
2. در صورت تجویز آنتی بیوتیک دارو را دقیقا در زمان معین مصرف کنید و حتما دوره ی درمان را تا پایان کامل کنید، این زمان معمولا 3-7 روز است ولی در مورد عفونت های شدید که کلیه ها را درگیر می کند 10 - 14 روز ادامه می یابد
3. مصرف غلط آنتی بیوتیک ها باعث مقاوم شدن میکروب ها،باقی ماندن میکروب ها و افزایش احتمال تکرار عفونت در آینده می شود .
4. ممکن است داروهایی برای بهبود سوزش و درد هنگام دفع ادرار برای شما تجویز شده باشد (مثل فنازوپریدین)، این داروها می توانند به طور طبیعی باعث تغییر رنگ و رنگی شدن ادرار شوند، در این صورت نگران نباشید و مصرف دارو را ادامه دهید .
5. استراحت کافی داشته باشید تا بدن شما قدرت کافی برای مبارزه با میکروب ها را داشته باشد .
6. از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید، فعالیت جسمانی زیاد باعث تشدید برخی علائم مثل ضعف و بی حالی شده و هم چنین با افزایش میزان تعریق باعث کم آبی بدن میشود .
7. نوشیدن زیاد قهوه، نسکافه و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین زیاد تا زمان بهبود، ممکن است با تحریک مثانه باعث تشدید علائم شود .
8. از مصرف زیاد انواع شکلات،غذاهای تند و پرادویه و نوشیدنی های گازدار (مثل نوشابه) خودداری کنید .
9. میوه ها و آبمیوه های ترش و حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و آب پرتقال بیشتر مصرف کنید .
10. در صورت وجود درد یا تب بهتر است از استامینوفن و ترکیبات آن استفاده کنید .
11. کیسه ی آب گرم یا حوله ی گرم باعث تسکین درد شکم و پهلوها می شود .
12. ادرار خود را نگه ندارید و در صورت احساس نیاز به دفع ادرار سریعآ این کار را انجام داده و مثانه ی خود را به طور کامل تخلیه کنید .
13. اگر احتمالا باردار هستید حتما به پزشک اطلاع بدهید (حتی اگر مطمئن نیستید)، چون نه تنها مصرف بعضی از آنتی بیوتیک ها در دوران بارداری خطرناک است،بلکه در طول بارداری نیاز به بررسی و مراقبت ویژه خواهید داشت .
14. مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک در خانم ها گاهی ممکن است باعث تحریک بروز عفونت های قارچی زنانه شود ، بنا بر این در صورت بروز خارش شدید و ترشح سفید رنگ در طول مصرف آنتی بیوتیک به پزشک مراجعه کنید اما به هیچ وجه شخصا اقدام به قطع مصرف دارو نکنید در صورتی که داروهای دیگری به طور دائم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید (مثلا داروهای قلبی یا رقیق کننده ی خون) حتما به پزشک اطلاع دهید چون ممکن است با آنتی بیوتیک تجویز شده ناسازگار باشد، به هیچ وجه شخصا نحوه ی مصرف دارو را تغییر ندهید .



عنوان دستورالعمل: دستورالعمل خود مراقبتی در بخش داخلی 1

تاریخ تدوین/بازنگری: 1401/8/15	تاریخ ابلاغ: 1401/8/30	تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/30
--------------------------------	------------------------	-------------------------------

15. اگر در اورژانس برای شما آزمایش ادرار یا سونوگرافی انجام شده است، برگه ی نتیجه آن را دور نیندازید، چون در صورت مزمن شدن یا تکرار عفونت جهت بررسی های تکمیلی به این نتایج برای مقایسه نیاز است .
16. معمولا علائم 1-2 روز بعد از آغاز درمان شروع به کاهش و بهبود می کنند .
زمان مراجعه مجدد به پزشک:

1. عدم بهبود علائم یا تشدید آن پس از 2 روز درمان
2. بروز علائم جدید و اضافه شدن به علائم قبلی
3. درد شدید پهلوها و کمر
4. بروز یا تشدید تب و لرز یا ادامه ی تب پس از 2 روز از شروع درمان با آنتی بیوتیک
5. تهوع و استفراغ شدید
6. عدم توانایی خوردن یا نوشیدن
7. بی حالی و کاهش سطح هوشیاری
8. عدم بهبودی کامل پس از 2 هفته
9. بروز بثورات و ضایعات پوستی مثل کهیر که می تواند نشانه ی حساسیت به آنتی بیوتیک باشد

پیشگیری:

1. حجم زیادی از مایعات بنوشید، روزانه حداقل 8-10 لیوان آب بنوشید 6-8 لیوان در طول روز و 1-2 لیوان پیش از خواب، در صورتی که فعالیت جسمی زیاد دارید یا در آب و هوای گرم هستید نیاز به مایعات افزایش می یابد، نشانه ی کافی بودن مصرف آب دفع ادرار شفاف و روشن (بی رنگ یا زرد روشن) و حداقل یک نوبت بیدار شدن برای دفع ادرار در طول شب است
2. بلافاصله پس از احساس نیاز به دفع و پر شدن مثانه ادرار کنید و ادرار خود را برای مدت طولانی نگه ندارید .
3. پس از دفع ادرار و مدفوع، ناحیه ی تناسلی را از جلو به سمت عقب بشوئید تا آلودگی مدفوعی به مجرای ادرار منتقل نشود (در خانم ها) .
4. برای شستشوی ناحیه ی تناسلی از صابون ها و شوینده های معطر استفاده نکنید و در وان حاوی کف زیاد برای مدت طولانی ننشینید .
5. از شوینده های بهداشتی زنانه استفاده نکنید .
6. در صورت بروز علائم عفونت دستگاه تناسلی زنانه (ترشح و خارش) حتما به متخصص زنان مراجعه و هر چه سریع تر آن را درمان کنید .
7. لباس زیر کاملا نخی بپوشید .
8. لباس زیر تنگ و چسبان نپوشید .
9. به خانم ها توصیه می شود از پوشیدن شلوارهای تنگ و چسبان (به خصوص شلوارهای جین) به مدت طولانی و یا هنگام استراحت خودداری کنند .
10. رژیم غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که از بروز یبوست جلوگیری کند، یبوست مزمن با ایجاد فشار باعث تخلیه ی ناکامل مثانه می شود .
11. میوه ها و آبلیمو های ترش مثل مرکبات، قره قورت، لیمو ترش میل کنید، این مواد با اسیدی کردن ادرار می توانند شانس بروز عفونت را کاهش دهند هرچند اثر قطعی آن اثبات نشده است .



عنوان دستورالعمل: دستورالعمل خود مراقبتی در بخش داخلی 1

تاریخ تدوین/بازنگری: 1401/8/15	تاریخ ابلاغ: 1401/8/30	تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/30
--------------------------------	------------------------	-------------------------------

12. اگر به بیماری های مزمن مانند دیابت یا بیماری های منجر به ضعف سیستم ایمنی مبتلا هستید و یا داروهای سرکوب کننده ی سیستم ایمنی (مثل کورتون خوراکی) مصرف می کنید، در صورت ابتلا به عفونت ادراری، جهت پیش گیری از تکرار عفونت یا مزمن شدن آن با پزشک متخصص مشورت کنید اما به هیچ وجه شخصا اقدام به تغییر میزان یا قطع مصرف داروهای خود نکنید
13. در صورتی که چندین سال قبل یائسه شده اید و به طور مکرر دچار علائم ادراری مثل سوزش و تکرر ادرار می شوید به متخصص زنان مراجعه کنید، در برخی موارد با تجویز پمادهای زنانه هورمونی (استروژن واژینال) این علائم بهبود می یابند.
14. برخی از خانم ها اغلب اوقات دچار آلودگی میکروبی ادرار بدون ایجاد علائم ادراری هستند، وجود این حالت باید پیش از بارداری یا در اولین فرصت پس از شروع بارداری مشخص و درمان شود تا ادرار از هرگونه آلودگی میکروبی پاک گردد، اگر قصد بارداری دارید در این مورد با پزشک خود مشورت و آزمایش ادرار لازم را انجام دهید
15. ترشح زیاد و خارش شدید مجرای ادراری آقایان اغلب نشانه ی عفونت های جنسی است و در این موارد توصیه می شود به پزشک متخصص کلیه و مجاری ادراری (اورولوژیست) مراجعه و درمان کامل انجام گیرد، گاهی در این موارد نیاز به بررسی و درمان همسر فرد نیز وجود دارد.
16. در صورتی که با وجود رعایت موارد فوق به طور مکرر دچار عفونت ادراری می شوید به متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری (اورولوژیست) مراجعه کنید تا بررسی های بیشتر انجام و علت بروز عفونت راجعه مشخص شود.

4- سپسیس

تعریف:

عفونت خون یا سپسیس (sepsis) وضعیتی است که در آن بدن با یک عفونت جدی می جنگد. اگر شما دچار عفونت خون شوید، در وضعیت کاهش فشار خون که به آن شوک می گویند خواهید بود. عفونت خون یا به دلیل سیستم های دفاعی بدن و یا به دلیل مواد سمی که توسط عوامل عفونی مثل باکتری، ویروس و یا قارچ ها تولید می شوند، ایجاد می گردد.

علل:

1. باکتری ها
2. عفونت ریه (پنومونی)، عفونت مثانه و کلیه، عفونت پوست، عفونت های شکمی مثل التهاب آپاندیس و یا عفونت های مناطق دیگر مثل مننژیت می توانند منتشر شده و به سپسیس تبدیل شوند.
3. عفونت های بعد از جراحی ها هم می توانند باعث سپسیس شوند.

علائم:

- ⊗ حرارت بدن بالا و پایین می رود
- ⊗ لرز
- ⊗ افزایش ضربان قلب و تنفس
- ⊗ کاهش سطح هوشیاری، هذیان گویی و گیجی.
- ⊗ خونریزی های کوچک زیر پوستی که هم می تواند به صورت تغییر رنگ پوست و هم به صورت نقطه های کوچک قرمز باشد.



عنوان دستورالعمل: دستورالعمل خود مراقبتی در بخش داخلی 1

تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/30

تاریخ ابلاغ: 1401/8/30

تاریخ تدوین/بازنگری: 1401/8/15

⊗ درد مفاصل مثل ستون مهره ها، مچ دست، ران، آرنج و زانو.
⊗ یکی دیگر از دلایل افزایش مرگ و میر ناشی از عفونت خون این است که پزشکان شروع به درمان سرطان ها و پیوند اعضا کرده اند و در این درمان ها از داروهایی استفاده می شود که سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کنند.

درمان و خود مراقبتی:

- آنتی بیوتیک های داخل وریدی برای مبارزه با عفونت
- داروهای وازوپرسور که داروهایی هستند که عروق خونی را منقبض کرده و به افزایش فشار خون کمک می کنند
- انسولین برای ثبات قند خون
- کورتیکواستروئیدها
- مقادیر زیادی مایعات به صورت داخل وریدی (IV) احتمالاً برای درمان کم آبی و کمک به افزایش فشار خون و جریان خون به اندام ها تجویز می شود. همچنین ممکن است یک دستگاه تنفس برای تنفس ضروری استفاده شود.
- جراحی ممکن است برای از بین بردن منبع عفونت انجام شود، مانند تخلیه آبسه پر از چرک یا برداشتن بافت عفونی.

علائم شوک سپتیک

- کاهش قابل توجه ادرار
- سردرگمی حاد
- سرگیجه
- مشکلات شدید تنفسی
- تغییر رنگ مایل به آبی انگشتان یا لب ها (سیانوز)

سپسیس شدید یا شوک سپتیک نیز می تواند عوارضی ایجاد کند. لخته های کوچک خون می توانند در سراسر بدن شما ایجاد شوند، این لخته ها مانع جریان خون و اکسیژن به اندام های حیاتی و سایر قسمت های بدن شما می شوند، این خطر نارسایی اندام و مرگ بافتی (گانگرن) را افزایش می دهد.



عنوان دستورالعمل: دستورالعمل خود مراقبتی در بخش داخلی 1

تاریخ تدوین/بازنگری: 1401/8/15

تاریخ ابلاغ: 1401/8/30

تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/30

ESRD – 5 (نارسایی مزمن کلیه)

رژیم غذایی:

- از پزشک برای نوشتن یک برنامه ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.
 - بر اساس توصیه های پزشک خود در رژیم غذایی تغییراتی ایجاد کنید.
 - برای تعادل مایعات روزانه از دستورات پزشک پیروی کنید.
 - مواد غذایی حاوی نمک افزوده شامل اسنک های نمکی، سبزیجات کنسروی و گوشت ها و پنیرهای فرآورده شده را کاهش دهید.
 - از مصرف مغزپچات (شامل بادام، پسته، فندق، گردو، تخمه، کنجد و...)، حبوبات، سویا، نان های سبوس دار (مثل جو و سنگک)، بیسکویت های سبوس دار، دل، قلوه، جگر، مغز، سوسیس، کالباس و نوشابه (به ویژه نوشابه سیاه) خودداری کنید.
 - از مصرف آب خورش، آب گوشت، آب غذاها و آب کمپوت پرهیز نمایید.
 - از مصرف غذاهای سرخ کرده و پرچرب، فست فودها و غذاهای آماده خودداری کنید.
 - از مصرف چربی های حیوانی مثل دنبه، روغن حیوانی، کره و خامه خودداری نمایید.
 - در صورتی که مبتلا به دیابت هستید، قند، شکر، عسل، شیر، نبات، پولکی، مربا، دسر، کیک، شیرینی، شکلات، شربت، نوشابه، بستنی، کمپوت، آبمیوه طبیعی و صنعتی مصرف نکنید.
 - در صورتی که مبتلا به فشار خون هستید، از مصرف نمک و غذاهای شور مثل ترشیجات، خیارشور، سوسیس و کالباس، کنسروها، چیپس و پفک خودداری نمایید.
- فعالیت :
- در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید. با کسب اجازه از پزشک خود، حداقل 30 دقیقه در اغلب روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید.
 - خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- خود مراقبتی:

- + برای درمان نارسایی کلیه ی خود به طور دقیق دستورات پزشک را رعایت کنید.
- + 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 پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر
- + استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجب راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.
- + بهداشت پوست را رعایت کنید و از صابون های ملایم در هنگام استحمام استفاده کنید.
- + به علت رسوب سموم محرک در بافت های بدن، خارش پوست ایجاد می شود. 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 کنید. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود.
- + از لیوان های کوچک دارای درجه بندی استفاده کنید.
- + در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- + عملکرد تنفسی بیمار را مورد توجه قرار دهید، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و انجام سرفه و تنفس عمیق از جمع شدن ریه ها و عفونت تنفسی پیشگیری می کند.
- + تب و عفونت، باید فوراً درمان شوند.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
مرکز آموزشی درمانی امین

کد

صفحه : 10 از 10

عنوان دستورالعمل: دستورالعمل خود مراقبتی در بخش داخلی 1

تاریخ تدوین/بازنگری: 1401/8/15

تاریخ ابلاغ: 1401/8/30

تاریخ بازنگری بعدی: 1402/8/30

اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تأمین می کنند.

از مصرف خودسرانه دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

جهت جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمن کلیه اقدامات زیر را انجام دهید :

- ❖ کنترل دقیق فشار خون
- ❖ کنترل دقیق قند خون
- ❖ کنترل مناسب چربی های خون
- ❖ پرهیز از مواد مضر برای کلیه ها
- ❖ قطع سیگار

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- کوتاهی تنفس
- تب، لرز، سردرد یا درد عضلانی
- علائم جدیدی که نگران کننده باشد.

سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

تهیه کنندگان

نام و نام خانوادگی	سمت	نام و نام خانوادگی	سمت
مریم خان محمدی	کارشناس ارتقا سلامت	زهرا پور شبان	سرپرستار بخش داخلی 1
مرضیه جانقربان	رابط آموزش سلامت داخلی 1		
تأیید کننده		تصویب کننده	
نام و نام خانوادگی	سمت	نام و نام خانوادگی	سمت
دکتر شیرزادی	رئیس بخش داخلی 1	دکتر مجید حسین زاده	رئیس بیمارستان
مستوره مستوفی	مدیر خدمات پرستاری		