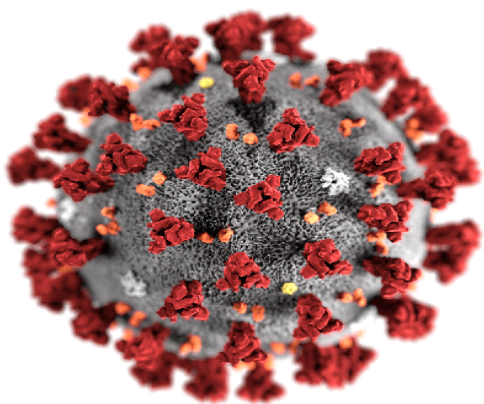




عنوان آموزش:

آموزش حین بستری به بیماران مبتلا به



بیمارستان شهدای پاکدشت



بیمارستان تخصصی شهدای پاکدشت به عنوان اولین بیمارستان شهر پاکدشت، تحت الطاف خداوند با هدف تامین و گسترش سلامت مردم منطقه بدون توجه به عوامل نژادی، قومی و جنسیتی و با تکیه بر دانش و فن آوری روز و با بهره گیری از مدیران خلاق و حضور کارکنان کارآمد و دلسوز در زمینه درمان انواع بیماری ها با مهربانی و حفظ احترام بیمار و همراهان در حد توان خدمت می نماید. این مرکز به پذیرایی بیماران از سراسر کشور اقدام می نموده و با رعایت استانداردها مراقبت بالینی، خدمات بهداشتی-درمانی و آموزشی با کیفیت و موثر ارائه می نماید و در این راستا ایمنی، امنیت و رضایت بیماران و کارکنان را مد نظر قرار می دهد.

آدرس: تهران - کیلومتر ۱۸ جاده خاوران - پاکدشت

بعد از خاتون آباد

تلفن: ۰۲۶۴۴۲۰۵۵ / فکس: ۰۲۶۴۴۲۰۹۱

وب سایت shpmc@sbmu.ac.ir

تعداد مراقبین بیمار را به حداقل رسانده شود. ایده آل این است که فقط یک نفر از بیمار مراقبت کند که خود زمینه خطر، خصوصا بیماری های نقص ایمنی نداشته باشد

۲. زمانی که بیمار کاملا علائمی بهبود نیافته باشد، اجازه ملاقات ندارد

۳. شستشوی دستها اهمیت زیادی دارد و پس از هر تماس با بیمار یا محیطی که بیمار باید انجام شود

۴. قبل و بعد از تهیه غذا، پس از غذا خوردن، پس از استفاده از سرویس بهداشتی و هر زمانی که ممکن است دستها آلوده شده باشد شستشوی دستها ضروری است

۵. در صورتی که ظاهر دست ها آلوده نباشد می توان از یک محلول ضد عفونی کننده دستها با پایه الکلی استفاده نمود. در غیر اینصورت اول دستها باید با آب و صابون شسته شوند

۶. پس از شستن دستها آنها را با حوله کاغذی و یا حوله تمیز (که مرتباً تعویض می شوند) خشک کنید

۷. بیمار در اتاقی که ایزوله شده است نیاز به ماسک ندارد اما زمانی که از اتاق ایزوله خارج میشود یا افراد خانواده از جهت مراقبت وارد اتاق میشوند، بیمار باید از ماسک پزشکی استفاده کند و حداقل روزانه تعویض شود (در صورت مرطوب شدن زودتر تعویض شود)

۸. در صورتی که بیمار به هیچ وجه قدر به تحمل ماسک نمی باشد، حداقل موقع عطسه و سرفه باید دهان و بینی با دستمال کاغذی پوشانده و بلافاصله در سطل زباله درب دار دارای پلاستیک زباله انداخته شود.

کرونا و ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که هم در حیوانات و هم در انسان ها یافت میشود. برخی از افراد آلوده به این بیماری علائم بسیار متفاوتی از یک سرماخوردگی معمولی گرفته تا بیماری های شدید تری را دارا هستند.

شایعترین علائم کووید ۱۹

۱ - تب

۲ - تنگی نفس

۳ - سرفه

۴ - ضعف و بیحالی

۵ - تهوع و استفراغ

۶ - اسهال

اقدامات مراقبت و درمانی

تب:

② ② توصیه به مصرف ضد درد: استامینوفن توصیه می شود .

در صورت عدم پاسخ می توان از یک

NSAID استفاده کرد. بعد از رفع علائم نیاز به ادامه

استامینوفن نیست. از بین داروهای ضد درد غیر استروئیدی،

ناپروکسن به علت عوارض کمتر قلبی-عروقی و عوارض نسبتا

قابل تحمل گوارشی به بقیه داروهای این دسته ارجح است.

سرفه:

② قرار گرفتن بیمار در بهترین حالتی که احساس

راحتی کند

به بیمار توصیه کنید که هنگام سرفه کردن از خوابیدن بصورت طاق باز (خوابیدن به پشت)

اجتناب کرده و ترجیحا وضعیت نشسته یا نیم نشسته داشته باشد

از داروهای ضد سرفه می توان استفاده کرد. فراورده های

گیاهی فورموله شده، تایید شده و دارای مجوز رسمی پخش

در مراکز درمانی، عسل و لیمو (یک قاشق چایخوری داخل یک

لیوان آب گرم) برای کاهش سرفه ممکن است کمک کننده

باشد.

ضعف و بیحالی

② کاهش فعالیت شدید روزانه و استراحت در منزل-تغذیه

مناسب و کافی

② انجام حرکات نرمش بویژه نرمش به همراه تمرین های

تنفسی می تواند کمک کننده باشد

تهوع و استفراغ

بررسی علت تهوع و استفراغ

کشیدن نفس های آرام و عمیق

نوشیدن اندک اندک مایعات سرد-یخی

مصرف غذاهای سبک نظیر نان سوخاری و غذاهایی که می

تواند تحمل کند. عدم مصرف غذاهای سرخ شده، چرب یا

شیرین. افزایش دفعات مصرف غذا و کاهش حجم غذا در هر

نوبت بعد از غذا فعالیت نکنند بلافاصله بعد از غذا مسواک

نزنند مصرف داروهای نظیر دیفن هیدرامین و دیمن

هیدرینات.

اسهال

جایگزینی آب و الکترولیت: درمان اسهال نظیر سایر علل اسهال

جایگزینی آب و الکترولیت ها و جلوگیری از کم آبی است که

تغذیه متناسب، مایعات کافی

اصلاح وضعیت تغذیه بیمار و کاهش باورهای غلط تغذیه ای

دقت کنید که مصرف مایعات بیش از حد خصوصا در سنین بالا

ممکن است وضعیت اکسیژن رسانی را بدتر کند

غذای بیمار باید غنی از پروتئین ها، ویتامین ها و املاح

معدنی باشد

در صورت تغذیه مناسب و استفاده کافی از میوه و سبزیجات

تازه و لبنیات نیازی به مصرف مکمل نمی باشد

در صورت فقر تغذیه ای، مکمل ویتامین D، زینک و سلنیوم

ممکن است به بهبود وضعیت

سیستم ایمنی کمک کنند

تاریخچه مصرف مکمل از بیمار گرفته شود. در صورت منفی

بودن تاریخچه، پرل ویتامین 50000 واحدی هر هفته

برای 8 تا 12 هفته می تواند تجویز شود.

تهویه محیط

برقراری تهویه مناسب از طریق باز کردن در یا پنجره

ها) بهتر است از پنکه استفاده نشود چرا که

ممکن است باعث انتشار ویروس شود)

فراهم کردن حداقل امکانات حمایت روانی-اجتماعی

توصیه هایی برای کاهش اضطراب و افسردگی در بیماران

مبتلا به کووید: 19 -

با روش های مختلف غیر حضوری و مجازی، ارتباط خود را

با دوستان و اقوام حفظ کنند

تا جایی که می توانند از شنیدن اخبار در مورد بیماری

خودداری کنند و سرگرمی های صوتی و تصویری دیگر را

داشته باشند