

نیازها و اولویت های آموزشی بیماران کرونا در بدو پذیرش



بہتر است بیمار قوانین بخش، زنگ احضار پرستار و نحوه کار با زنگ احضار پرستار، دستبند شناسایی، پزشک و پرستار را بشناسد.

بیمار باید نکات ایمنی، (بالا بودن نرده تخت هنگام استراحت...) را آموزش ببیند.

بہتر است بیمار تفکیک زباله ها، ساعت توزیع غذا و سرو آب جوش را بداند.

بہتر است بیمار نکات بهداشتی، شستشوی دست و زدن ماسک را بداند.

بہتر است بیمار فضای فیزیکی و امکانات رفاهی بخش را بداند.

بہتر است بیمار نحوه برقراری ارتباط با خانواده را بداند.

هنگام ترخیص

حین بستری

بیمار باید در خصوص روش مصرف صحیح داروها، اثرات و عوارض آن ها بداند.

بیمار باید داروهای مصرفی و نحوه مصرف آن در حین بستری را بداند.

بہتر است بیمار رژیم غذایی، میزان فعالیت و تحرک را بداند.

بہتر است بیمار رژیم غذایی مناسب را بداند.

بیمار باید زمان مراجعه مجدد به پزشک و پیگیری های پس از ترخیص را بداند.

بہتر است بیمار میزان فعالیت و تحرک در زمان بستری را بداند.

بہتر است بیمار نکات خود مراقبتی در خصوص بیماری های زمینه ای را بداند.

بیمار باید آمادگی برای تست های تشخیصی را بداند.

بیمار باید علایم هشدار بیماری در هنگام ترخیص را بداند.

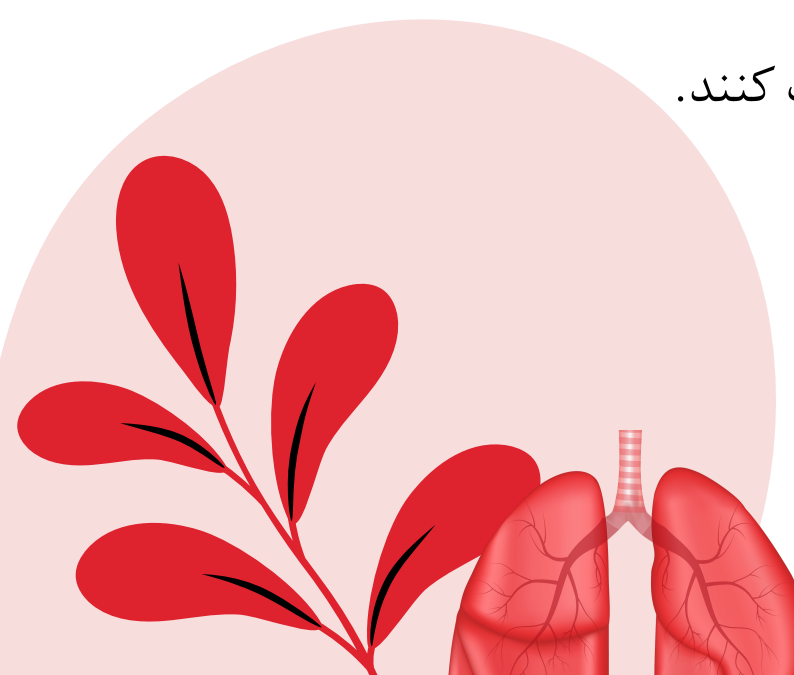
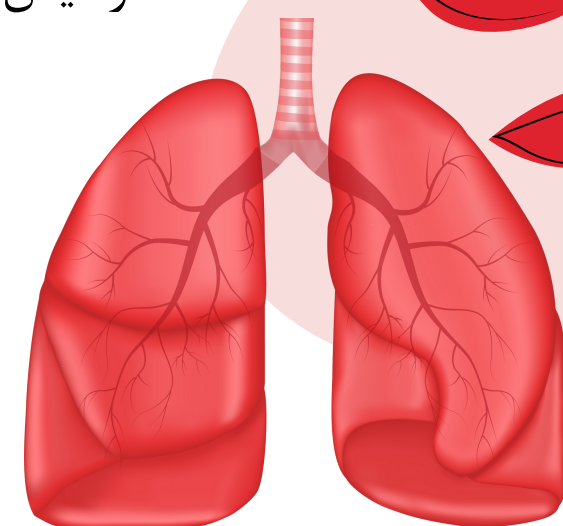
بہتر است بیمار نکات خود مراقبتی در هنگام ترخیص (قرنطینه، شستشوی دست، تهیه محلول های ضد عفونی و گندزدا، رعایت فاصله گذاری اجتماعی، رژیم غذایی در دوران نقاهت و میزان فعالیت و تحرک، کاهش استرس پس از ترخیص) را بداند

بہتر است بیمار در خصوص مراقبت از اتصالات (اکسیژن تراپی، سوندفولی، خط وریدی و ...) آموزش ببیند

بہتر است بیمار در خصوص مراقبت از اتصالات (اکسیژن تراپی، سوندفولی، خط وریدی و ...) آموزش ببیند

علایم بیماری :

- علایم بیماری شامل تب، سرفه های خشک و خستگی بوده و در برخی موارد با درد، احتقان و آبریزش از بینی، گلو درد و اسهال همراه است.
- در بسیاری موارد، افرادی که دچار عفونت شده اند، هیچ علامتی نداشته و یا علایم خفیفی را نشان میدهند که در ۸۰ درصد موارد، بدون درمان خاصی بهبود می یابند.
- بیماران مبتلا به نوع خفیف بیماری، درمان و خدمات مراقبتی را در منزل می توانند دریافت نمایند. از سوی دیگر ممکن است برخی بیماران ترخیص یافته از بیمارستان نیاز به خدمات مراقبتی و سلامتی داشته باشند که در منزل نیز می توانند دریافت کنند.

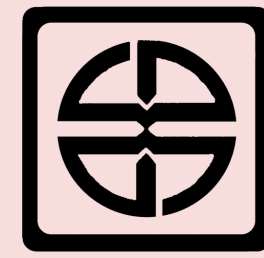




دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی ، اولویت بندی ، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



راه های انتقال بیماری کرونا ویروس:

انتقال ویروس کرونا از افراد بیمار (حامل ویروس) به افراد سالم امکان پذیر است و می تواند به شکل مستقیم و غیرمستقیم از دو راه انتقال اصلی تماسی و تنفسی به سایر افراد منتقل گردد که در ذیل شرح داده می شود:

انتقال قطره ای:

انتقال ویروس می تواند از طریق قطرات تنفسی ریز و بزرگ از فرد آلوده به دیگران، از طریق عطسه و سرفه صورت بگیرد. به عبارت دیگر بیماری از طریق قطره هایی که با سرفه یا بازدم از دهان و بینی فرد مبتلا به کرونا ویروس به اطراف پخش می شود، به دیگران انتقال می یابد. بنابراین مهم است که از فرد مبتلا به کرونا، حداقل یک الی دو متر فاصله گرفته شود.

انتقال تماسی:

بیماری از طریق سطوح آلوده به قطره های تنفسی بیمار مبتلا به کرونا ویروس قابل انتقال است. به عبارت دیگر افراد سالم بعد از تماس با یک شی آلوده به کرونا ویروس، از قبیل دستگیره درب، میز، یا دست کثیف شخص آلوده و تماس دست خود با دهان یا بینی، ممکن است دچار این بیماری شوند.

انتقال از طریق سطوح آلوده به مدفوع:

شواهد جدید نشان می دهند که بیماری کرونا ویروس از راه مدفوع هم می تواند منتقل شود. بنابراین شستن دست ها با آب و صابون یا مواد ضدعفونی کننده به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و عدم تماس با صورت، دهان، بینی و چشم به خصوص بعد از اجابت مزاج اهمیت دارد.

دوره نهفتگی و سرایت بیماری:

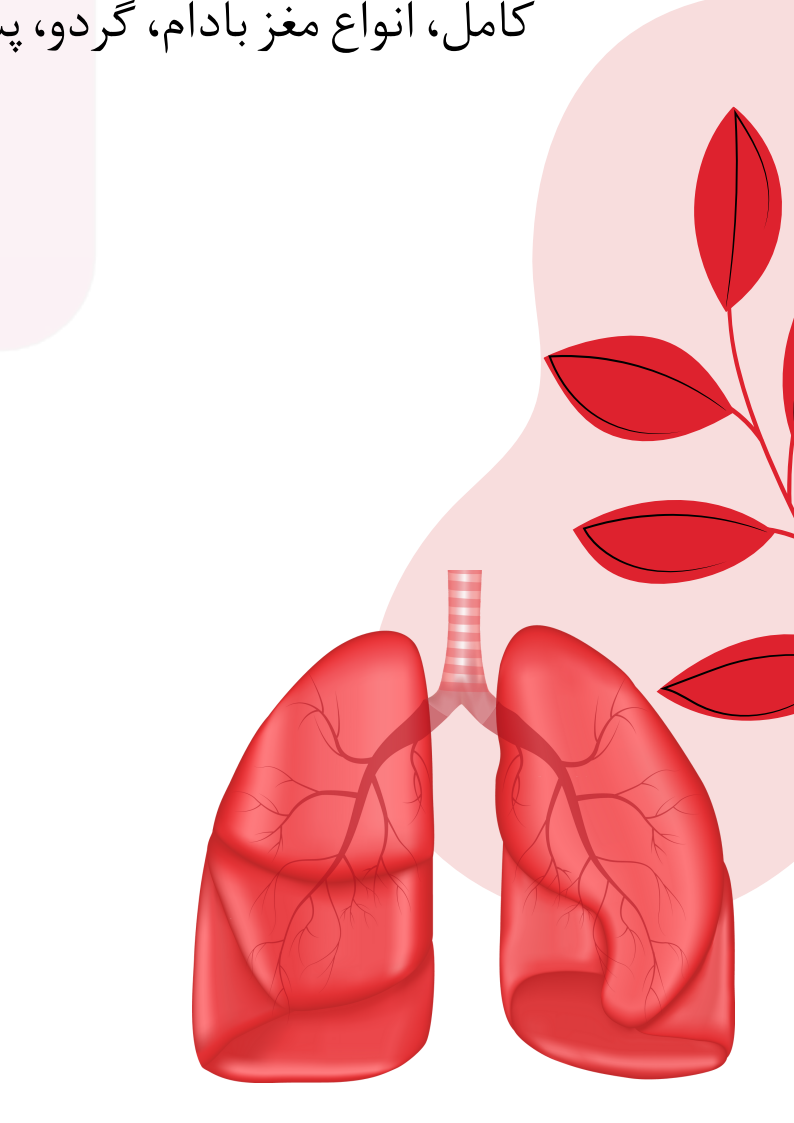
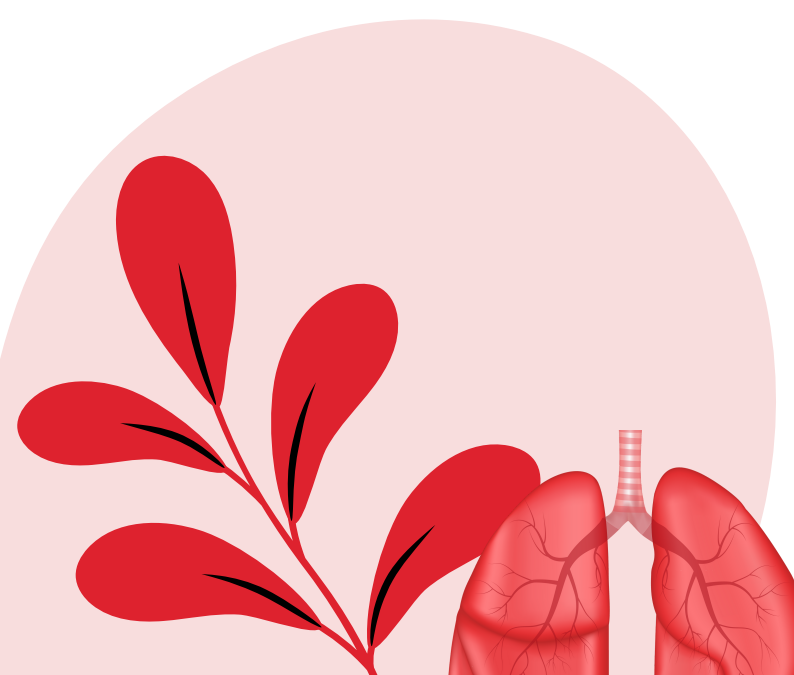
- دوره نهفتگی به معنی فاصله زمانی بین تماس با کرونا ویروس و شروع علائم است.
- این زمان، برای بیماری کرونا ویروس بین یک تا ۱۴ روز (به طور متوسط ۵ روز) متغیر است.

تغذیه بیمار در کرونا:

با توجه به این که در دوره بیماری معمولا اشتهای بیمار کاهش می یابد، احتمال س تغذیه در وی بیشتر است. بنابراین لازم است کلیه افراد بهبود یافته به خصوص گروه های آسیب پذیر (سالمندان، زنان باردار، کودکان و بیماران مبتلا به بیماری های مزمن) تحت یک مشاوره تغذیه قرار بگیرند. لازم به ذکر است که کاهش اشتهای موقت بوده و در دوره نقاهت اشتهای فرد بهبود می یابد. افراد باید رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی، نان و غلات سبوسدار، حبوبات و همچنین گوشت، ماهی، مرغ استفاده کنند. باید دقت گردد که در دریافت مواد غذایی و تنوع مواد غذایی تعادل رعایت شود.

برای تغذیه صحیح در دوران نقاهت کووید ۱۹ به شرح زیر ارایه می شود:

- تامین مقدار زیاد مایعات شامل آب، آب میوه های تازه و طبیعی (آب پرتغال، آب سیب، آب هندوانه و...) و آب سبزی های تازه (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...)
- چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل هشت لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی
- مصرف انواع سوپ داغ (سوپ سبزیجات، سوپ جو، سوپ بلغور، جو دوسر و...) و آش های سبک مانند آش برنج، آش جو و سبزیجات
- مصرف میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و...) یا سبزیجات آب پز
- استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین A (مانند زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی رنگ همچون هویج، کدو حلوائی، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، سبزیجات با برگ های تیره رنگ مانند کاهو، اسفناج و...) به منظور حفظ تمامیت مخاط تنفسی
- استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین C (مانند مرکبات و سبزیجات سبز مثل فلفل دلمه ای، یا آب نارنج، آب لیمو ترش تازه و...) داری خاصیت آنتی اکسیدانی بوده و سبب افزایش اشتهای می شود.
- استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن و سلنیوم (مانند گوشت مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماهی سالمون، میگو، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز بادام، گردو، پسته، فندق و...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز سبب تقویت سیستم ایمنی می گردد.

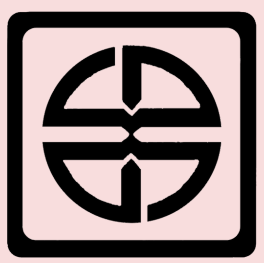




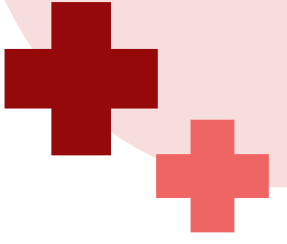
دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



- استفاده از منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه
- استفاده از روغن های گیاهی یا نباتی مانند آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد و کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی
- استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
- استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی آن
- افزودن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها جهت کمک به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن
- در صورت حالت تهوع در بیمار استفاده از زنجبیل یا موز
- افزودن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فرآوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای پیشگیری از یبوست
- مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین انرژی و ریزمغذی های مورد نیاز

مصرف داروها :

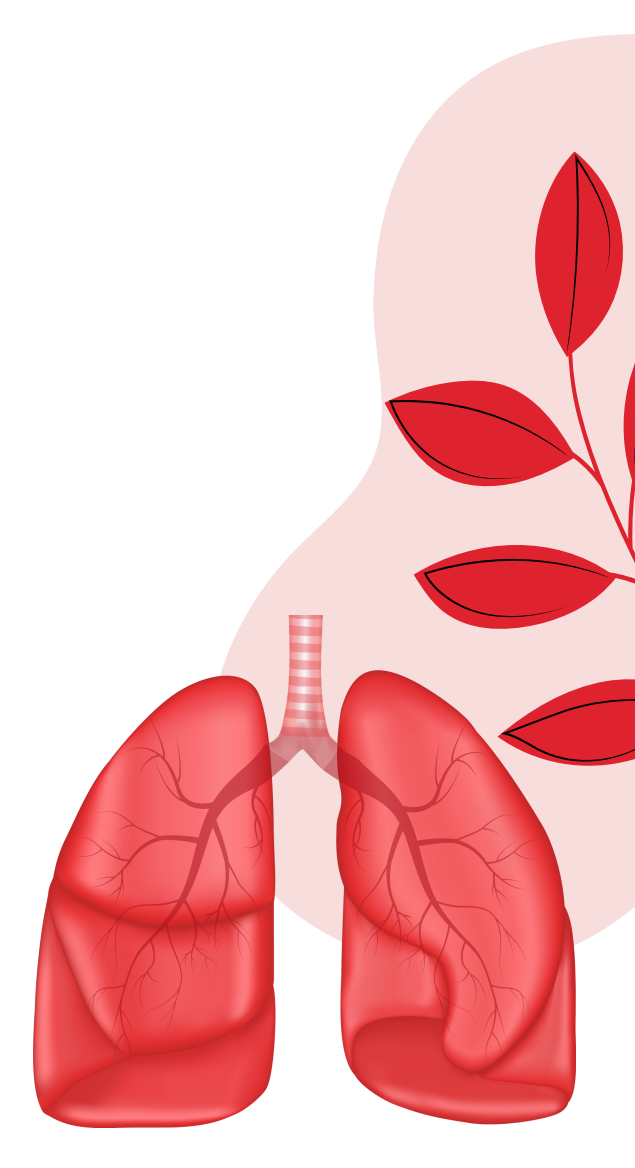
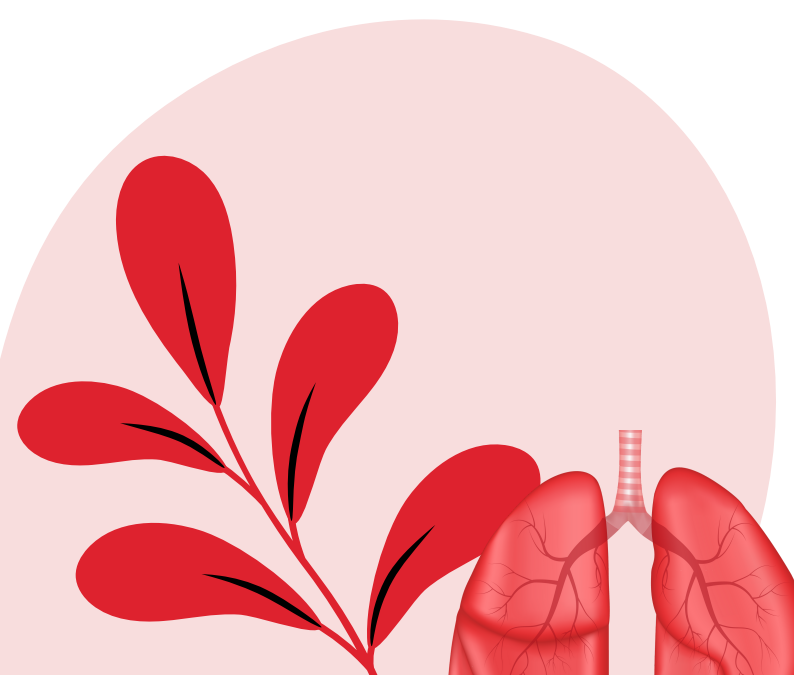
- داروی تایید شده و قطعی برای درمان کووید ۱۹ وجود ندارد و ضروری است دستورات پزشک معالج دقیقاً اجرا شود.
- چنانچه فرد بیمار به بیماری مزمن دیگری از جمله دیابت، فشار خون بالا و... مبتلا باشد، باید در مورد مصرف داروهای قبلی خود با پزشک معالج مشورت نماید و از دستورات دارویی تجویز شده پیروی کند.
- قطع خودسرانه دارو یا مصرف هر دارویی در این دوران ممکن است برای بیمار دارای عوارض جانبی باشد.

داشتن سبک زندگی سالم :

- به میزان کافی بخوابید، غذاهای سالم بخورید و آب کافی بنوشید.
- خواب ناکافی بر سلامت جسمی نیز تأثیر گذار است.
- خواب ناکافی یا اختلال در خواب بر رژیم غذایی، سطح فعالیت بدنی و حتی فشارخون تأثیر منفی میگذارد.
- چنانچه از نظر جسمی توانایی دارید در خانه ورزش کنید.
- سعی کنید از مصرف الکل یا مواد مخدر به عنوان روشی برای کنار آمدن با فشارهای جداسازی و قرنطینه خودداری کنید.

علائم اورژانسی و هشدار دهنده بیماری :

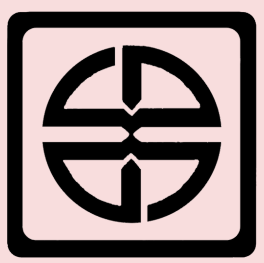
- تنگی نفس، تنفس دشوار و درد قفسه سینه
 - درد مداوم یا فشار قفسه سینه
 - تشدید سرفه ها یا بروز سرفه های خلط دار
 - عدم قطع تب پس از ۵ روز از شروع بیماری
- در صورت بروز علائم فوق با ۱۱۵ تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه نمایید.



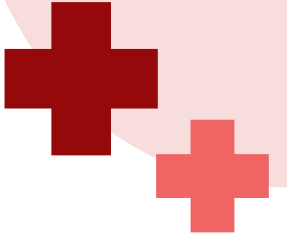


دانشگاه دامغان
مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



تشخیص های پرستاری شایع در بیماری های تنفسی

کاهش تحمل فعالیت	اختلال در تبادلات گازی
الگوی تنفس ناکارآمد	اختلال در تهویه خودبخودی
تب	اختلال در پاسخ بیمار در هنگام جداسازی از ونتیالتور
خطر سقوط	خطر خفگی
خستگی	پاکسازی ناکارآمد راه های هوایی
تغذیه کمتر از نیاز بدن	خطر آسپیراسیون
	نقص در مراقبت از خود



منابع:

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org>
- راهنمای بالینی پرستاری مبتنی بر شواهد
- کار گروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش های داخلی و سی سی یو

