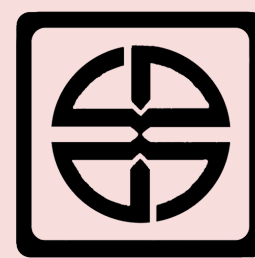


دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی



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



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

اولویت ها و نیازهای آموزشی آنفولانزا

بیمار باید در مورد بیماری، علائم و عوارض آنفولانزا بداند.

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

بیمار باید علائم هشدار و خطر را در آنفولانزا بداند.

بهتر است بیمار رژیم غذایی مناسب در آنفولانزا را بداند.

بهتر است بیمار نوع و میزان فعالیت مناسب را بداند.

بهتر است بیمار روش های پیشگیری از انتقال عفونت را بداند.

بهتر است بیمار شیوه کنترل و تسکین درد را بداند.

بهتر است بیمار زمان مراجعه بعدی و شیوه دسترسی به آزمایشات معوقه را بداند.

بهتر است بیمار روش های پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا مثل واکسیناسیون را بداند.

خوب است بیمار زمان ترخیص و طول دوره درمان خود را بداند

• یک پاسخ التهابی حاد به عفونت راه های هوایی به وسیله ویروس آنفولانزا می باشد که بسیار مسری است و بیشتر در ماه های سرد سال ایجاد می شود.

بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریع تر نکات زیر را رعایت نماید :

- از زمان شروع علائم تا ۱ الی ۲ روز بعد فروکش کردن تب در بستر استراحت کنید زیرا انجام فعالیت ممکن است منجر به عود تب و علائم آنفلوانزا شود.
- مایعات زیاد بنوشید و مواد غذایی سرشار از ویتامین C پرتقال، سیب زمینی، سبزیجات تازه، کلم و گل کلم (ویتامین B) گوشت، شیر، غلات و حبوبات (ویتامین A) جگر، انواع ماهی، تخم مرغ، هویج، سبزیجات و غذاهای پر پروتئین استفاده نمایید.
- در درمان با مسکن ها توصیه می شود از دادن آسپرین به بچه ها و نوجوانان خودداری شود.
- در درمان با آنتی هیستامین ها و ضد احتقان ها دارو را با غذا یا شیر مصرف کنید. همچنین از رانندگی و کارهایی که نیاز به هوشیاری دارند خودداری نمایید.
- جهت مرطوب کردن محیط و هوای تنفسی و ایجاد راحتی بیشتر بخور استفاده کنید همچنین جهت کاهش گلو درد، نرمال سالین گرم را غرغره نمایید.
- جهت پیشگیری از انتقال بیماری دستهایتان را مکررا بشوید. هنگام عطسه و سرفه، بینی و دهان را بپوشانید و در هنگام تماس با دیگران از ماسک استفاده کنید.
- واکسیناسیون سالیانه آنفلوانزا برای افرادی که در معرض خطر بالای عوارض آنفلوانزا قرار دارند مانند: افراد بالای ۶۵ سال، افراد مبتلا به بیماری های ریوی، قلبی عروقی، دیابت، آنمی شدید، بیماری های مزمن، احتمال عملکرد کلیه توصیه می شود.

