دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

آموزشهای پس از ترخیص در هپاتیت ب

داشتن رژیم غذایی مغذی و مناسب با چربی کم، پرکربوهیدرات، پرکالری، سرشار از ویتامین و پرپروتئین توطیه می شود. مواد غذایی پر پروتئین شامل : گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات، غلات و .. می‌باشند و مواد غذایی سرشار از ویتامین موردنیاز این بیماران شامل: میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات، آجیل یا مغزها، دانه‌ها، ماهی و جگر.. می‌باشد.

در صورت وجود بی‌اشتهایی یا تهوع و استفراغ، غذا در حجم کم و دفعات متعدد صرف شود و کاهش وزن بیش از ۲/۵ کیلوگرم را به پزشک اطلاع دهید.

توصیه به بیمار که از مصرف الکل، غذاهای سرخ کرده، گوشت و لبنیات پرچربی، غذاهای آماده و دودی، روغن، کیک، شکلات،کلوچه، سسهای چرب و بیسکویت خودداری نماید.توصیه به بیمار که روزانه ۲-۳ لیتر مایعات مصرف نماید. در صورت عدم تمایل به مصرف آب، می‌تواند از آبمیوه و تکه‌های یخ استفاده کند.

توصیه می شود که حتماً صبحانه میل شود و ازکباب کردن غذا ها بجای سرخ کردن آنها استفاده شود. بر اهمیت امتناع از الکل تاکید شود.از مصرف داروهای بدون تجویز پزشک خودداری نموده و پزشک را از بیماری خود مطلع نمایید.

در طی مرحله حاد بیماری، توصیه به بیمار که تا حد امکان استراحت نماید. و از خستگی اجتناب نماید. بیمار می‌تواند پس از احساس سلامتی و بررسی نتایج تست-های آزمایشگاهی به تدریج فعالیت خود را آغاز کند.

هپاتیت ب از طریق خون(راههای زیر مخاط و زیر جلد) منتقل می‌شود. ویروس آن در خون، بزاق، مایع منی و ترشحات واژن یافت شده است و می‌تواند از طریق غشاء مخاطی و پوست آسیب دیده منتقل شود. از طریق مادر نیز احتمال انتقال به جنین وجود دارد.

همه بیماران و خانواده آنها باید بدانند که بهبودی کامل ممکن است ماهها یا بیشتر طول بکشد و باید طی این مدت بطور مکرر مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرند . این ارزیابی از طریق آزمایش خون انجام می شود که بایستی طبق نظر پزشک انجام شود.

آموزش راههای پیشگیری از انتقال عفونت

۱- بیمار نباید در استفاده از وسایل حمام شریک شود .

۳- مسواک،ناخنگیر،وسیله اصلاح،ترمومتر و وسایل آرایش بایستی کاملاً اختصاصی باشند .

۴ – بعد از حمام و دستشویی و هر گونه تماس با مایعات بدن (خون ،مخاط،منی) دستها باید کاملاً شسته شود .

۶ –از اهدای خون شدیداً اجتناب شود .

۸ – در تماس های جنسی از کاندوم استفاده شود.

۹ – توصیه شود که اعضای خانواده از ایمونوگلوبولین استفاده کنند و یا بر علیه هیاتیت واکسینه شوند .

۱۰- این ویروس از راه دست دادن یا بوسیدن یا استخر منتقل نمی شود.

در صورت علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

درد ناحیه فوقانی راست شکم -هرگونه خونریزی غیر عادی - تهوع و استفراغ شدید

داروهای مصرفی در منزل:

زمان و مکان مراجعه بعدی:

کمیته اموزش وپژوهش بیمارستان اموزشی - درمانی نهم دی –واحدآموزش به بیمار

تلفن پاسخگو :۱۹-۱۶-۵۲۲۲۶۰۱۶ داخلی۲۲۵