

## برنام هستی بخش

## خودمراقبتی در التهاب کبد (هپاتیت آ)

تغذیه پر انرژی، کم چربی و مقدار متوسط پروتئین داشته باشید و از مصرف غذاهای چرب و سنگین که موجب تهوع می شوند پرهیز کنید.

-حتماً صبحانه میل شود و غذا به مقدار کم و به دفعات مکرر مصرف کنید.

-در صورت تهوع می توان از آب نبات یا آب میوه و اگر تهوع شدید است قبل از غذا از داروهای ضد تهوع که برای کبد خطر نداشته باشد طبق تجویز پزشک استفاده کنید.

-سالادهای پرچرب، مایونز، زرده تخم مرغ، پوست مرغ، گوشتهای چرب شامل گوشت گوساله یا گوسفند چرب، ماهی چرب، انواع کیک و شیرینی و کرم ها و دسر و غذاهای کنسرو شده و نیمه آماده و فرایند شده (سوسیس، کالباس و ..) از جمله غذاهایی است که باید از خوردن آنها پرهیز شود.

-از آن جایی که کافئین باعث تحریک کبد می شود مصرف قهوه، کولاها، شکلات و برخی چای ها باید محدود شود.  
در بین میوه ها مصرف سیب و گلابی توصیه می شود.



عرق های گیاهی خنک مانند عرق کاسنی و آب و مایعات زیاد بنوشید.

## هپاتیت آ چیست؟

هپاتیت آ یک بیماری کبدی است. هپاتیت باعث تورم کبد و توقف کار طبیعی آن می شود.  
شما نیاز به یک کبد سالم دارید. کبد با عفونتها مبارزه می کند و باعث می شود خونریزی ها متوقف شوند. کبد داروها و سایر سموم را از بدن خارج می کند. در ضمن انرژی را برای زمان مورد نیاز ذخیره می نماید.

## چه عاملی باعث بروز هپاتیت آ می شود؟

هپاتیت آ به وسیله یک ویروس ایجاد می شود. ویروس نوعی میکروب است که ایجاد بیماری می کند.

## علائم این بیماری چیست؟

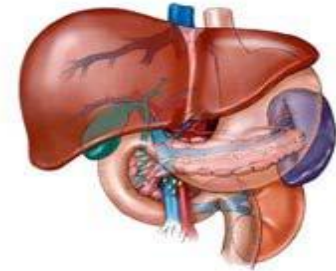
هپاتیت آ می تواند باعث شود احساس ابتلا به آنفولانزا پیدا کنید. ممکن است:  
- احساس خستگی کنید.  
- احساس ناراحتی در معده کنید.  
- تب کنید.  
- بی اشتها شوید.  
- دچار درد معده شوید.  
- دچار اسهال شوید.  
بعضی افراد ممکن است موارد زیر را داشته باشند:

- ادرار زرد تیره
- مدفوع رنگ روشن
- پوست و چشم زرد
- برخی افراد ممکن است هیچ نشانه ای نداشته باشند.

## هپاتیت آ چگونه درمان می شود؟

اکثر افرادی که به هپاتیت آ دچار می شوند خود بخود در عرض چند هفته بهبودی پیدا می کنند.  
ممکن است نیاز به استراحت در بستر برای چند روز تا چند هفته داشته باشید پزشک ممکن است داروهایی برای بهبود علائمتان تجویز کند.

## هپاتیت A



شناسنامه پمفلت آموزشی کد IN-1-97	
عنوان	هپاتیت A
تهیه کننده	ایرما ریحانی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان ۱۳۹۷
ناظر کیفی	متخصص سوپروایزر داخلی
دکتر فاطمه پریشان دکتر فاطمه کاظمی دکتر مریم هروآبادی	بیمار ایرما ریحانی

منابع:

راهنمای خودمراقبتی خانواده ۱-وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

-از مصرف الکل اجتناب کنید.

-با بی اشتهایی مبارزه کنید . ممکن است دچار بی اشتهایی مفرط شوید و در نتیجه مدت بسیار کوتاهی بخش اعظمی از وزن شما کاهش پیدا می کند از غذاهایی که میتوانند اشتهای را تحریک کنند، می توان به خوراکی هایی همچون سوپ رقیق و کم چرب، بیسکویت، کرaker ، بستنی، ماست کم چرب و شیر اشاره کرد.

-غذاهایی مانند عسل، خرما، کشمش و توت خشک بیشتر مصرف کنید . از چربیهای اشباع نشده مانند : روغن زیتون، روغن کانولا و روغن دانه انگور استفاده کنید. مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید.



-در میان لبنیات، مصرف ماست همراه با میوه انتخاب بهتری است.

-دریافت نمک را کاهش دهید.

-استراحت در بستر، بدون توجه به درمانهای دیگر و تا زمان فروکش کردن نشانه های هیپاتیت توصیه میشود . سپس تدریجا فعالیت افزوده می شود.

-از وسایل حمام مشترک و دیگر وسایل مشترک با افراد خانواده خودداری کنید . بنابراین لباسها و حوله حمام، ظروف غذا و نوشیدنی ها را باید برچسب بزنید.

-مسواک، ناخن گیر، وسیله اصلاح، ترمومتر (درجه تب) و وسایل آرایش بایستی کاملا اختصاصی باشند.

-بعد از حمام و دستشویی و هرگونه تماس با مایعات بدن (خون ، مخاط، منی) دستها باید کاملا شسته شود.

-فرد مبتلا نباید غذایی برای اعضای خانواده آماده کند، همچنین فرد مبتلا نباید در کار نقل و انتقال غذا شرکت کند (ممنوعیت کار در رستورانها و اغذیه فروشیها)

-از اهدای خون شدیداً اجتناب کنید . میوه و سبزی را همیشه به خوبی ضدعفونی و بشویید.

-از تماسهای جنسی و تماسهای نزدیک شخصی مثل در آغوش گرفتن و بوسیدن مطلقاً خود داری کنید.

-توصیه میشود از آب فیلتر شده استفاده کنید.

-از مصرف سیگار خودداری شود.

-در مورد دارو هایی که مصرف میکنید با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

-جهت تکمیل دوره درمان و انجام تستهای کبدی در زمان مقرر شده با پزشک ملاقات داشته باشید.

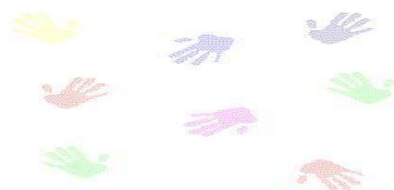
-در صورت داشتن تهوع و استفراغ کنترل نشده و تب بالا و کاهش اشتها و کاهش وزن شدید به پزشک مراجعه کنید.

در صورت بروز کبودی بر روی بدن و خونریزی های کنترل نشده زمان بروز زخم و خونریزی از لثه و یا بینی به پزشک مراجعه نمایید.

توصیه های پزشک معالج و پرستاران را در مورد مراقبت از خود به وقت انجام دهید تا به

امید پروردگار سلامتی خود را بازیافته و از بیمارستان مرخص شوید

همیشه دستهای خود را پس از توالیت و قبل از پخت غذا یا قبل از غذا خوردن بشوئید.



## توجه

# مراحل شستشوی دستها با آب و صابون

