



فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص

شماره پرونده: Unit No:

بیماران لوسمی

نام خانوادگی: Family Name:	نام: Name:	بخش: Ward:	پزشک معالج: Attending Physician:
نام پدر: Father Name:	تاریخ تولد: Date of Birth:	اتاق: Room:	تاریخ پذیرش: Date of Admission:
آموزش های پزشکی		مراقبتهای پرستاری	
نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف	نحوه صحیح مصرف دارو	

آموزشهای پزشکی	آموزشهای پرستاری	آموزشهای سایر کارکنان (کارشناس تغذیه)
☐ معمولی - هر ترکیب دارویی محتوی آهن منع مصرف دارد از قبیل: شربت و قطره مولتی ویتامین حاوی آهن، شربت و قطره آهن - در بیماران تالاسمی اینترمدیا مصرف اسید فولیک بطور روزانه توصیه می شود. اسید فولیک ناکافی، کم خونی را در بدن تشدید می نماید. - کمبود روی ممکن است در حین درمان با داروی آهن زدا رخ دهد، بر حسب نوع داروی آهن زدا ممکن است پزشک استفاده از مکمل روی را توصیه کند.	- بیماران تالاسمی بایستی مواد غذایی سرشار از آهن را به میزان کم مصرف نمایند از قبیل: گوشت قرمز، جگر، انواع حبوبات، انواع خشکبار، سبزیجات دارای برگ سبز پررنگ - سعی کنید غذاهای گوشتی را همراه با مقداری ماست یا دوغ مصرف نمایید. - خشکبار و مغزها بهتر است در حد اعتدال مصرف شوند و یا اینکه همراه چایی یا قهوه و یا شیر ولبنیات استفاده شوند. - مواد غذایی حاوی کلسیم را به مقدار زیاد مصرف نمایند از قبیل: شیر و لبنیات که هم جذب آهن را در بدن کاهش می دهند و هم به تقویت و حفظ سلامت استخوان ها کمک می کنند. - مواد غذایی که حاوی ویتامین D هستند مصرف نمایند از قبیل: شیر و لبنیات، ماهی، زرده تخم مرغ که این خوراکی ها جذب کلسیم را افزایش می دهند. - رژیم غذایی حاوی ویتامین E مصرف نمایند از قبیل: روغن های گیاهی زیتون ، سویا و آفتاب گردان - ویتامین C و ترکیبات آن نبایستی مصرف شوند زیرا باعث افزایش جذب آهن می شود. اما مصرف همزمان داروی آهن زدا با مقدار کم ویتامین C مانند یک لیوان آب پرتقال منعی ندارد. - به برچسب مواد غذایی آماده که خریداری می شود دقت شود تا از مقدار آهن موجود در آن مطلع شوید. - چایی، قهوه و بعضی از ادویه جات مانند آویشن بیشتر مصرف نمایند، این ها جذب آهن را در بدن کاهش می دهند. - از مصرف نمک زیاد پرهیز کنید تا دچار افزایش فشار خون و بیماری های کلیوی متعاقب آن نشوید.	- دارد (فرم ارائه شده است) ☐ - نیاز ندارد ☐
آموزشهای پزشکی	آموزشهای پرستاری	آموزشهای سایر کارکنان (فیزیوتراپیست)
☐ تحرک نسبی در منزل	- بیماران تالاسمی می توانند در همه فعالیت های ورزشی شرکت کنند، میزان ورزش کردن و نوع آن بستگی به وضعیت خود بیمار دارد. - فردی که قصد سفر به کوهستان های مرتفع دارد، باید مطمئن شود که هموگلوبولین وی در سطح نرمالی است و باید وقت کافی برای تطبیق شرایط جسمانی با ارتفاعات بالاتر را به خود بدهد. - بیماران ممکن است بدلیل کم خونی و یا نارسایی قلبی بی حرکتی را برگزینند که بهتر است با درمان مناسب و سطح تحمل خود تا حدودی فعالیت نمایند. - استراحت زیاد در این افراد ممکن است پوکی استخوان را تشدید نماید.	- دارد (فرم ارائه شده است) ☐ - نیاز ندارد ☐

- بیماران سیکل تالاسمی از فعالیت های ورزشی شدید، شنا کردن در آب سرد، مشاغل خسته کننده و از صعود به ارتفاعات پرهیز نمایند.

آموزش های پرستاری

- بیمارانی که هموگلوبولین آنها کمتر از ۷ است بایستی جهت تزریق خون در بیمارستان بستری شوند.
- بیماران تالاسمی بایستی نحوه صحیح مصرف و تزریق داروهای آهن زدا را آموزش ببینند.
- بیماران متوجه باشند که هر تغییر رژیم درمانی (داروهای آهن زدا) حداقل پس از ۶ ماه تا یک سال و در صورت عدم پاسخ به درمان بایستی صورت پذیرد. پس از تغییر سریع و مکرر درمان باید اجتناب شود.
- علائم حساسیت به خون شامل: تب، لرز، کهیر، خارش، تنگی نفس، تهوع، درد پشت، درد کمر و غیره را بشناسید و در صورت بروز این علائم بایستی بلافاصله پزشک و پرستار را مطلع نمایید.
- زمانی که مرخص شدید، اگر علائم حساسیت به خون ظاهر شد بلافاصله به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه و پزشک را از اینکه خون دریافت کرده اید، مطلع نمایید تا اقدامات لازم انجام شود.
- ارزیابی کامل از نظر قلبی عروقی پیگیری نمایید: بیماران تالاسمی بایستی پس از ۱۰ سالگی حداقل سالی یکبار ارزیابی شوند از طریق مراجعه به متخصص قلب آشنا به تالاسمی
- ارزیابی عملکرد غدد درون ریز - بررسی دیابت و وضعیت رشد: بیماران بایستی پس از ۱۰ سالگی حداقل سالی یکبار توسط متخصص غدد ویزیت شوند.
- معاینات منظم از نظر پوکی استخوان و تغییرات استخوانی انجام شود.
- معاینات دندانپزشکی حداقل سالی دو بار را انجام دهید. جهت انجام ارتودنسی و دیگر اقدامات دندانپزشکی حتماً به دندانپزشک یادآوری کنید که مبتلا به تالاسمی هستید.
- بیماران اگر به هر دلیلی در جایی بستری شدند بایستی مرکز درمانی تالاسمی را مطلع نمایند.
- بیماران باید طبق برنامه کشوری واکسیناسیون را انجام دهند بخصوص واکسن هیپاتیت B
- بیمارانی که بطور مرتب خون دریافت می کنند باید آزمایشات دوره ای را هر ۶ ماه انجام دهند.
- بیماران تالاسمی بدلیل اینکه مستعد پوکی استخوان و درد های استخوانی هستند اکیدا از مصرف سیگار و سایر دخانیات پرهیز نمایند •
- قبل از مسافرت بایستی از طریق انجمن تالاسمی آدرس مرکز درمانی بیماران تالاسمی را گرفته که در صورت نیاز بتوانند در راحتی دسترسی داشته باشند.
- قبل از سفر به کشورها یا شهرهای دیگر بایستی واکسیناسیون های مورد نیاز را انجام دهند. همچنین کلیه داروهای مورد نیاز از جمله داروهای آهن زدا، آنتی بیوتیک و تجهیزات استریل به خوبی بسته بندی کرده و در ساک سفری گذاشته شود.
- سایر موارد

سایر آموزش های مهم
(علائم خطر و...)

پیگیری جواب آزمایشات:

آزمایشات خواسته شده توسط پزشک در زمان تعیین شده انجام گردد

پس از ترخیص در زمان تعیین شده جهت گرفتن نوبت به مطب پزشک معالج مراجعه فرمایید

زمان مراجعه به پزشک داشتن خلاصه پرونده الزامی است

تاریخ مراجعه بعدی به پزشک معالج
.....
☐

مراجعه بعدی به
پزشک معالج
(تاریخ، مکان، مدارک مورد نیاز)

تلفن و زمان تماس با کلینیک آموزش سلامت: 05137269021-202 همه روزه بجز ایام تعطیل ۸ الی ۱۲ صبح
آدرس: خراسان رضوی، مشهد، میدان توحید، خیابان دکتر شیخ، بیمارستان فوق تخصصی کودکان دکتر شیخ
تلفن: ۵-۰۵۱۳۷۲۶۹۰۲۱

پست الکترونیک: Sheikh.hos@mums.ac.ir

تلفن و زمان تماس با بخش:

مراجعه به کلینیک
آموزش سلامت
(تاریخ، مکان، مدارک مورد نیاز)

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه

بخش

روش های دسترسی به آموزش مجازی بیمارستان دکتر شیخ

- مراجعه به وب سایت بیمارستان لینک آموزش به بیمار از طریق آدرس

<https://sheikh.mums.ac.ir/education/patient-education>

- اسکن کد با نرم افزار بار کد خوان و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی



روش های دسترسی به آموزش
مجازی

اینجانبنماید می نمایم که آموزش های فوق را دریافت نموده ام.

امضاء یا اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار	تایید و امضاء پزشک	تایید و امضاء پرستار	تایید و امضاء کارشناس تغذیه	تایید و امضاء فیزیوتراپیست
---	--------------------	----------------------	-----------------------------	----------------------------