

بیمارستان پیامبر اعظم ص تسم

## آموزش مراقبت از خود در بیماری تالاسمی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد TA-2-97	
عنوان	آموزش مراقبت از خود در بیماری تالاسمی
تهیه کننده	نسبیه یوسفی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ زمستان
ناظر کیفی	متخصص نوزادان و کودکان
دکتر فرامرز صادقی	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

منابع:

کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده ۲ سایت وزارت بهداشت و درمان

کتاب برونر و سودارت پرستاری ۲۰۱۸ فصل ۶

## بر نام، همتی، شش

مددجو محترم موارد زیر جهت خود مراقبتی رعایت فرمایید:

- ۱- زمان مراجعه بعدی جهت خون گیری را به خاطر سپرده و در زمان مقرر به بخش جهت دریافت خون مراجعه نمایند .
- ۲ - طبق مقررات بخش جهت گرفتن نمونه خون به موقع در بخش حضور داشته باشید.
- ۳- در هنگام تزریق خون در صورت بروز کمر درد ، تنگی نفس ، خارش و تب سریعاً به پرستار بخش اطلاع دهید .
- ۴ - از دست زدن به ست خون و تغییر دادن مقدار قطرات خون خودداری کنید .
- ۵- پس از پایان یافتن کیسه خون (پک سل ) و ترخیص ، در منزل در صورت داشتن خارش و کهیر و تب و کمر درد به اورژانس مراجعه نمائید .

۹ - رژیم غذایی مناسب شامل لبنیات و میوه جات و سبزی مصرف کنید.

۱۰ - ورزش مناسب بدن شما شامل حرکات نرمشی و کششی جهت تقویت عضلات است اما از فعالیت زیاد پرهیز کنید و خود را خسته نفرمائید.

۱۱ - در صورت ازدواج ، استفاده از خدمات تشخیصی قبل از تولد و انجام آزمایشات ژنتیک برای زوج ناقل تالاسمی و جنین آن ها در دوران بارداری برای پیشگیری از تولد نوزاد مبتلا ضروری است .

👉 پیشگیری همیشه بهتر از درمان است.

۱۲ - جهت دفع آهن از بدن جای زیاد بنوشید.

### با آرزوی بهبودی بیمار دلبندتان

۶ - بیماران تالاسمی به دلیل اینکه به طور دائم خون تزریق می کنند آهن موجود در بدنشان افزایش می یابد و جهت جلوگیری از رسوب آهن در بافت های نرم بدن مانند کلیه ، قلب و کبد و .... باید از داروی آهن زدا مانند دسفرال به طور مرتب استفاده نمائید .

۷ - بیماران تالاسمی باید به طور دائم قرص اسید فولیک را مصرف نمایند .

۸ - بیماران تالاسمی باید از خود به نحو مطلوب مراقبت کنند تا کمتر در معرض عفونت ها مانند سرماخوردگی و گوش درد قرار گیرند زیرا فردی که دچار عفونت می شود ، کم خونی نیز در بدن او بوجود می آید : یعنی یک کم خونی دیگر به کم خونی آن ها اضافه می شود .

۸ - در صورت مواجهه با بیماران عفونت تنفسی واگیر و سرما خوردگی و تب دار از ماسک استفاده کنید و در صورت دست دادن با بیمار را دیگر شستشوی سریع دست را فراموش نکنید .

با آرزوی بهبودی