

همراه محترم ، بیماری که از بخش ویژه ترخیص می شود در بیشتر مواقع قادر به رسیدگی به وضعیت بهداشت فردی خود نمی باشد و در امر استحمام یا دیگر نیازهای بهداشتی نیاز به یاری شما دارد. بی توجهی به امر بهداشت فردی این دسته از بیماران می تواند عواقب ناخوشایندی به دنبال داشته باشد.

چگونه از چشم ها مراقبت کنیم؟

چشم عضو حساس و مهمی است که در بعضی موارد آسیب وارد شده به آن غیر قابل بازگشت است . پس لازم است نحوه مراقبت از چشم را بیاموزید.

همان طور که می دانید پلک زدن طبیعی باعث تمیز شدن و مرطوب نگه داشتن سطح چشم می شود. با هر بار پلک زدن، سطح چشم رطوبت لازم خود را دریافت می کند . چشم سالم، قرمز نیست و یا ترشحات چرکی در گوشه چشم و یا مژه ها وجود ندارد.

اگر بیمار قادر به پلک زدن نیست و چشم بیمار همیشه بسته یا باز است باید مراقبت لازم از آن را انجام دهیم.

وسایل مورد نیاز : سرم شستشو یا آب جوشیده سرد شده، گوش پاک کن، پنبه، اشک مصنوعی .

ابتدا چشم را از نظر قرمزی، خشکی و ترشحات بررسی کنید . در صورتی که چشم بیمار ترشحات چرکی دارد یا قرمز است با پزشک مشورت نمایید.

ابتدا چشم بیمار را با پنبه آغشته به سرم شستشو یا آب ولرم از قسمت داخلی به قسمت خارجی چشم پاک کنید.



این کار باعث می شود عفونت، وارد مجرای اشک نشود . سپس با یک گوش پاک کن مرطوب شده با سرم شستشو یا آب ولرم بین مژه های بالا و پایین را به خوبی تمیز کنید . برای هر چشم از گوش پاک کن جدا استفاده نمایید، این کار باعث کنترل عفونت چشم می شود. اگر بیمار پلک نمی زند سطح چشم خشک می شود . طبق دستور پزشک از اشک مصنوعی استفاده کنید .

به این صورت که پلک زیرین را با انگشت پایین بکشید و قطره چشم را بین پلک زیرین و سفیدی چشم بچکانید.

سپس پلک را با آرامی آزاد کنید تا قطره جذب شود.

هیچ گاه قطره را مستقیم روی سیاهی چشم نچکانید این کار ممکن است باعث آسیب به چشم شود.

در صورتی که بیمار باید همزمان از 2 یا چند قطره استفاده کند باید بین هر قطره 15 دقیقه فاصله بگذارید تا مانع از بین رفتن اثر داروها شوید.

اگر بیمار باید همزمان از پماد چشمی استفاده کند، اول چشم را به نحوی که گفته شد تمیز کنید . سپس قطره را بچکانید و بعد پماد را از قسمت داخلی به سمت خارجی چشم در بین پلک زیرین و سفیدی چشم بکشید.

نکته : اگر چشم بیمار همیشه باز است و پلک نمی زند بعد از انجام کارهای بالا آن را با یک گاز تمیز بپوشانید، چسب بزنید و یا از پماد چشمی ساده در چشم استفاده نمایید.

دهان شویه چیست؟

حفظ بهداشت دهان و دندان در بیماران بخش های ویژه از اهمیت خاصی برخوردار است . زیرا نوع و میزان ترشحات بزاق دهان بیمار به علت آسیب های وارد شده، تغییر می کند . همچنین مصرف انواع داروها بر روی کیفیت بزاق تأثیر می گذارد و باعث ایجاد بوی نامطبوع در دهان می شود . در این بیماران پوسیدگی دندان، آفت، پلاک های سفید و دیگر عفونت های دهان بیشتر دیده می شود . در صورتی که بیمار شما قادر به مسواک زدن و تمیز کردن دهان خود نیست شما باید این کار را انجام دهید.

برای انجام این کار می توانید مانند افراد عادی از مسواک و خمیردندان استفاده نمایید . اما توجه داشته باشید به علت



مراقبت بهداشتی در منزل ۲

(مراقبت از چشم ها، دهان شویه و کنترل تب در بیمار)



بیمارستان گلдіس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه کننده: صدیقه کمانی- سوپروایزر آموزش سلامت

بهمن ۱۴۰۴- کد پمفلت: AW3-12

چگونه تب را کنترل کنیم؟

در کنترل تب بیمار ضروری ترین و مهم ترین مسئله، عامل ایجاد کننده تب است. اما اگر بیمار تب داشت جهت کاهش درجه حرارت چندین راه وجود دارد:

***پاشویه**

***نوشیدن مایعات خنک**

***داروها (قرص استامینوفن)**

***شیاف استامینوفن**



منبع: مرکز تحقیقات بیهوشی و مراقبتهای ویژه، مرکز تحقیقات تروما و قطب علمی آموزش الکترونیکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

آسیب پذیری لثه ها و امکان خونریزی باید از مسواک های نرم استفاده کنید.

در صورتی که بیمار قادر به دور ریختن آب دهان خود نباشد می توانید از دستگاه ساکشن جهت تخلیه محتویات دهان استفاده نمایید.

توجه: برای بهتر پاک شدن پلاک ها (لکه های سفید درون دهان) از محلول کلر هگزیدین که به صورت آماده در داروخانه موجود است یا آب نمک رقیق استفاده نمایید. به گونه ای که محلول باید 30 ثانیه در دهان باقی مانده و سپس مقدار اضافی آن را ساکشن کنید و از آب کشی مجدد دهان خودداری شود.

توجه: هنگام مسواک زدن باید روی زبان و درون حفره دهان را نیز مسواک کنید.

توجه: مسواک زدن و تمیز کردن دهان در بیمارانی که قادر به تغذیه از راه دهان نمی باشند باعث تحریک اشتهای بیمار می شود.

توجه: بعد از هر بار تغذیه مراقبت های دهان و دندان را انجام دهید.

توجه: مسواک زدن باعث تقویت لثه ها و بهبود جریان خود در لثه می شود. این کار از لق شدن و پوسیدگی دندان جلوگیری می کند. بنابراین سعی کنید حداقل روزی 3 بار این کار را انجام دهید.