

مراقبت در هیاتیت A

- ✓ از وسایل حمام مشترک و دیگر وسایل مشترک با افراد خانواده خودداری کنید. بنابراین لباسها و حوله حمام، ظروف غذا و نوشیدنیها باید برچسب بزنید.
- ✓ مسواک، ناخن گیر، وسیله اصلاح، ترمومتر و وسایل آرایش بایستی کاملاً اختصاصی باشند. از اهدای خون شدیداً اجتناب کنید.
- ✓ بعد از حمام و دستشویی و هرگونه تماس با مایعات بدن (خون، مخاط، منی) دستها باید کاملاً شسته شود.
- ✓ فرد مبتلا نباید غذایی برای اعضای خانواده آماده کند، همچنین فرد مبتلا نباید در کارنقل و انتقال غذا شرکت کند (ممنوعیت کار در رستورانها اغذیه فروشی ها)
- ✓ میوه و سبزی را همیشه به خوبی ضدعفونی و بشویید.
- ✓ از تماسهای جنسی و تماسهای نزدیک شخصی مثل در آغوش گرفتن و بوسیدن مطلقاً خودداری کنید.
- ✓ همیشه دستهای خود را پس از توالت و قبل از پخت غذا یا قبل از غذا خوردن بشویید.
- ✓ با توجه به اینکه میزان کلر و فلوراید و املاح معدنی موجود در آب لوله کشی ممکن است بالا باشد توصیه میشود از آب فیلتر شده استفاده کنید.
- ✓ از مصرف سیگار خودداری شود.

رژیم غذایی

تغذیه پر کالری و کم چربی و مقدار متوسط پروتئین داشته باشید و از مصرف غذاهای چرب و سنگین که موجب تهوع میشوند پرهیز کنید.

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

از آن جایی که کافئین باعث تحریک کبد میشود. مصرف قهوه، کولاها، شکلات و برخی چای ها باید محدود شود.

از مصرف الکل اجتناب کنید.

دریافت نمک را کاهش دهید.

از غذاهایی که میتوانند اشتهای را تحریک کنند استفاده نمایید. باید به خوراکیهایی همچون سوپ رقیق و کم چرب، بیسکویت، کراکر، بستنی، ماست کم چرب و شیر اشاره کرد.

از غذاهایی که کربوهیدراتهای مفید را در خود دارند مثل عسل، خرما، کشمش و توت خشک اشاره کرد. چربی های اشباع نشده: روغن زیتون، روغن کانولا و روغن دانه انگور از بهترین هاست. از میوه ها غافل نشوید: ویتامینهایی که به نوعی کبد در ساخت آنها دخیل است، در طی این بیماری کاهش مییابند و بدن با کمبود از جمله این ویتامینها محسوب میشوند. روزانه حداقل 2 واحد میوه یا آب میوه طبیعی و 2 واحد B، C، K، آنها و عوارض ناشی از آن مواجه میشود. ویتامینهای سبزی تازه در رژیم غذایی داشته باشید.

در میان لبنیات، مصرف ماست همراه با میوه (البته بدون افزودن شکر) انتخاب بهتری است.

مصرف آب لیمو ترش همراه با آب در ساعات صبح 30، دقیقه قبل از صرف غذا و یک قاشق چای خوری زیتون خالص به تحریک تولید صفرا کمک میکند.

وضعیت حرکتی

استراحت در بستر، بدون توجه به درمانهای دیگر و تا زمان فروکش کردن نشانههای هیاتیت توصیه میشود.

فعالیتها تا زمانی که بزرگی کبد و سطح بیلروبین سرم بالا رفته و آنزیمهای کبدی ناپدید شوند، محدود میشود. سپس تدریجاً فعالیت افزوده میشود. و محدودیت حمل اجسام سنگین و ورزشهای سخت و سنگین دارید.

پیگیری پس از

ترخیص

زمان مراجعه بعدی

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

دارو

از مصرف داروهایی که در کبد متابولیزه می شود خودداری کنید. هیاتیت آ خود بخود بهبود یافته و نیازی به درمان دارویی ندارد. اما اگر دچار عوارض هیاتیت شدید به متخصص مربوط مراجعه نمایید.

در صورت داشتن سوال ساعت 7:30-9:30 و 12:30-13:30 روزهای غیر تعطیل با واحد مراقبت در منزل (33162235) تماس بگیرید.



بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار