



نیازهای آموزشی بیماران کووید

آشنایی با قوانین بخش ، در اختیار قرار دادن زنگ احضار پرستار و نحوه کار با زنگ احضار پرستار، دستبند شناسایی، معرفی پزشک و پرستار	بدو پذیرش
آموزش نکات ایمنی برای بیماران ، بالابودن نرده تخت هنگام استراحت	
تفکیک زباله ها ، ساعت توزیع غذا و سرو آب جوش	
آموزش نکات بهداشتی ، شستشوی دست و زدن ماسک	
معرفی فضای فیزیکی بخش و امکانات رفاهی بخش	
نحوه برقراری ارتباط با خانواده	

هنگام ترخیص	حین بستری
آموزش در خصوص داروهای مصرفی هنگام ترخیص	آموزش در خصوص مراقبت از اتصالات بیماران (اکسیژن تراپی، سوندفولی ، خط وریدی و)
آموزش رژیم غذایی، میزان فعالیت و تحرک	آموزش رژیم غذایی
زمان مراجعه مجدد به پزشک و پیگیریها پس از ترخیص	آموزش میزان فعالیت و تحرک در زمان بستری
آموزش نکات خودمراقبتی در خصوص بیماریهای زمینه ای	آمادگی برای تستهای تشخیصی
آموزش علائم هشدار بیماری در هنگام ترخیص به بیمار و همراهی	آموزش نکات خودمراقبتی در خصوص بیماریهای زمینه ای
آموزش نکات خودمراقبتی در هنگام ترخیص (قرنطینه ، شستشوی دست، تهیه محلولهای ضدعفونی و گندزدا ، رعایت فاصله گذاری اجتماعی ، رژیم غذایی در دوران نقاهت و میزان فعالیت و تحرک ، کاهش استرس پس از ترخیص) به بیمار و همراهیان	داروهای مصرفی و نحوه مصرف آن در حین بستری



کووید (کرونا ویروس)

علائم بیماری

علائم بیماری شامل تب، سرفه های خشک و خستگی بوده و در برخی موارد با درد، احتقان و آبریزش از بینی، گلودرد و اسهال همراه است. در بسیاری موارد، افرادی که دچار عفونت شده‌اند، هیچ علامتی نداشته و یا علائم خفیفی را نشان می‌دهند که در ۸۰ درصد موارد، بدون درمان خاصی بهبود می‌یابند.

بیماران مبتلا به نوع خفیف بیماری، درمان و خدمات مراقبتی را در منزل می‌توانند دریافت نمایند. از سوی دیگر ممکن است برخی بیماران ترخیص یافته از بیمارستان نیاز به خدمات مراقبتی و سلامتی داشته باشند که در منزل نیز می‌توانند دریافت کنند.

راه های انتقال بیماری کرونا ویروس

انتقال ویروس کرونا از افراد بیمار (حامل ویروس) به افراد سالم امکانپذیر است و می‌تواند به شکل مستقیم و غیرمستقیم از دو راه انتقال اصلی تماسی و تنفسی به سایر افراد منتقل گردد که در ذیل شرح داده می‌شود:

انتقال قطره ای: انتقال ویروس می‌تواند از طریق قطرات تنفسی ریز و بزرگ از فرد آلوده به دیگران، از طریق عطسه و سرفه صورت بگیرد. به عبارت دیگر بیماری از طریق قطره هایی که با سرفه یا بازدم از دهان و بینی فرد مبتلا به کرونا ویروس به اطراف پخش می‌شود، به دیگران انتقال می‌یابد.

بنابراین مهم است که از فرد مبتلا به کرونا، حداقل یک الی دو متر فاصله گرفته شود.

انتقال تماسی: بیماری از طریق سطوح آلوده به قطره های تنفسی بیمار مبتلا به کرونا ویروس قابل انتقال است. به عبارت دیگر افراد سالم بعد از تماس با یک شیء آلوده به کرونا ویروس، از قبیل دستگیره درب، میز، یا دست کثیف شخص آلوده و تماس دست خود با دهان یا بینی، ممکن است دچار این بیماری شوند.

انتقال از طریق سطوح آلوده به مدفوع: شواهد جدید نشان می‌دهند که بیماری کرونا ویروس از راه مدفوع هم می‌تواند منتقل شود. بنابراین شستن دستها با آب و صابون یا مواد ضدعفونی کننده به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و عدم تماس با صورت، دهان، بینی و چشم به خصوص بعد از اجابت مزاج اهمیت دارد.

دوره نهفتگی و سرایت بیماری

دوره نهفتگی به معنی فاصله زمانی بین تماس با کرونا ویروس و شروع علائم است. این زمان، برای بیماری کرونا ویروس بین یک تا ۱۴ روز (به طور متوسط ۵ روز) متغیر است.



نیازهای آموزشی، تشخیص پرستاری، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار

تغذیه بیمار در کرونا:

با توجه به این که در دوره بیماری معمولاً اشتهای بیمار کاهش می‌یابد، احتمال سوء تغذیه در وی بیشتر است. بنابراین لازم است کلیه افراد بهبود یافته به خصوص گروه‌های آسیب پذیر (سالمندان، زنان باردار، کودکان و بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن) تحت یک مشاوره تغذیه قرار بگیرند
لازم به ذکر است که کاهش اشتها موقت بوده و در دوره نقاهت اشتهای فرد بهبود مییابد.
افراد باید رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی، نان و غلات سبوسدار، حبوبات و همچنین گوشت، ماهی، مرغ استفاده کنند. باید دقت گردد که در دریافت مواد غذایی و تنوع مواد غذایی تعادل رعایت شود.

برای تغذیه صحیح در دوران نقاهت کووید ۱۹ به شرح زیر ارایه می شود:

۱. تامین مقدار زیاد مایعات شامل آب، آب میوه‌های تازه و طبیعی (آب پرتغال، آب سیب، آب هندوانه و...) و آب سبزی های تازه (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...) ، چای کم‌رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل هشت لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی
۲. مصرف انواع سوپ داغ (سوپ سبزیجات، سوپ جو، سوپ بلغور، جو دوسر و...) و آش‌های سبک مانند آش برنج، آش جو و سبزیجات)
۳. مصرف میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و...) یا سبزیجات آب پز
۴. استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین A (مانند زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، میوه‌ها و سبزی‌های زرد و نارنجی رنگ همچون هویج، کدو حلوايي، فلفل دلمه‌ای زرد و نارنجی، سبزیجات با برگ‌های تیره رنگ مانند کاهو، اسفناج و...) به منظور حفظ تمامیت مخاط تنفسی
۵. استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین C (مانند مرکبات و سبزیجات سبز مثل فلفل دلمه‌ای، یا آب نارنج، آب لیمو ترش تازه و ...) داری خاصیت آنتی اکسیدانی بوده و سبب افزایش اشتها می شود.
۶. استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن و سلنیوم (مانند گوشت مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماهی سالمون، میگو، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز بادام، گردو، پسته، فندق و...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز سبب تقویت سیستم ایمنی می گردد.
۷. استفاده از منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه
۸. استفاده از روغنهای گیاهی یا نباتی مانند آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد و کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی
۹. استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
۱۰. استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی آن
۱۱. افزودن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها جهت کمک به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن
۱۲. در صورت حالت تهوع در بیمار استفاده از زنجبیل یا موز
۱۳. افزودن مقداری پودر سیوس خوراکی (برنج یا گندم) فرآوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای پیشگیری از یبوست
۱۴. مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین انرژی و ریزمغذی‌های مورد نیاز



نیازهای آموزشی، تشخیص پرستاری، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار

مصرف داروها:

داروی تایید شده و قطعی برای درمان کووید 19 وجود ندارد و ضروری است دستورات پزشک معالج دقیقاً اجرا شود چنانچه فرد بیمار به بیماری مزمن دیگری از جمله دیابت، فشار خون بالا و ... مبتلا باشد، باید در مورد مصرف داروهای قبلی خود با پزشک معالج مشورت نماید و از دستورات دارویی تجویز شده پیروی کند. قطع خودسرانه دارو یا مصرف هر دارویی در این دوران ممکن است برای بیمار دارای عوارض جانبی باشد.

داشتن سبک زندگی سالم

به میزان کافی بخوابید، غذاهای سالم بخورید و آب کافی بنوشید. خواب ناکافی بر سلامت جسمی نیز تأثیرگذار است. خواب ناکافی یا اختلال در خواب بر رژیم غذایی، سطح فعالیت بدنی و حتی فشارخون تأثیر منفی می‌گذارد. چنانچه از نظر جسمی توانایی دارید در خانه ورزش کنید. سعی کنید از مصرف الکل یا مواد مخدر به عنوان روشی برای کنار آمدن با فشارهای جداسازی و قرنطینه خودداری کنید.

علائم اورژانسی و هشداردهنده بیماری شامل:

- تنگی نفس، تنفس دشوار و درد قفسه سینه
 - درد مداوم یا فشار قفسه سینه
 - تشدید سرفه‌ها یا بروز سرفه‌های خلط دار
 - عدم قطع تب پس از ۵ روز از شروع بیماری
- در صورت بروز علائم فوق با ۱۱۵ تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه نمایید

تشخیص‌های پرستاری شایع در بیماربهای تنفسی

کاهش تحمل فعالیت	اختلال در تبادلات گازی
الگوی تنفس ناکارآمد	اختلال در تهویه خودبخودی
خطر سقوط	اختلال در پاسخ بیمار در هنگام جداسازی از ونتیلاتور
خستگی	خطر خفگی
تغذیه کمتر از نیاز بدن	پاکسازی ناکارآمد راههای هوایی
تب	خطر آسپیراسیون
	نقص در مراقبت از خود

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org/>
- راهنمای بالینی پرستاری مبتنی بر شواهد
 - کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش‌های داخلی و سی سی یو