

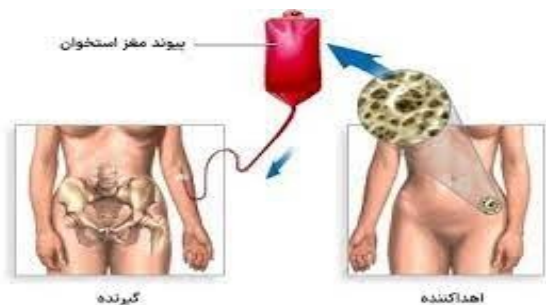


مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی پیوند اعضا و دیالیز منتصریه

واحد آموزش و سلامت

آموزش به بیمار

توصیه های لازم پس از پیوند مغز استخوان



شروع رابطه جنسی:

پس از ۶ هفته در صورت نداشتن مشکل و نرمال بودن میزان پلاکت خون به دلیل جلوگیری از خون ریزی با انجام اقدامات لازم منعی ندارد.

- بارعایت بهداشت فردی هر دو طرف منعی ندارد.
- حتما هر دو طرف قبل و بعد از نزدیکی شستشوی کامل داشته باشند

پس از روشن کردن اینترنت گوشی و گرفتن دوربین گوشی بر روی لینک زیر میتوانید به تمام مطالب آموزشی پیوند مغز استخوان دسترسی پیدا کنید.



در صورت سوال یا مشکل در زمینه بیماری خود میتوانید به صورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز روزهای تعطیل به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمایید

آدرس: مشهد، بلوار امام خمینی، امام خمینی ۲۵ بیمارستان منتصریه
طبقه همکف کلینیک آموزش سلامت
شماره تماس: ۳۳۲۲۹۱۹۷۳

منبع <http://www.nlm.nih.gov/medlinepl>

- بهتر است شستشوی لباس های بیماران با مواد شوینده معمولی حداقل دو بار در هفته انجام شود و پس از شستشو در معرض آفتاب قرار بگیرد و حتما پس از خشک شدن اتو کشی انجام شود.
- پیاده روی در ساعات آخر شب به دلیل خلوت بودن پارکها و خیابانها در صورت نداشتن مشکل نیز منعی ندارد.
- حداقل تا سه ماه پس از پیوند ار انجام فعالیت و حرکات سنگین خودداری کنند.

لازم است در صورت بروز هر کدام از مشکلات زیر یا نیاز به راهنمایی بیشتر با بخش تماس گرفته شود:

- تب بالای ۳۸ درجه یا لرز
- تنفس مشکل و یا بسیار سریع
- سوزش ادرار
- یبوست و یا اسهال
- ادرار خونی
- خستگی و حساسیت
- ضعف و بیحالی بیش از حد
- نداشتن ادرار برای بیش از ۶ تا ۸ ساعت
- تهوع و استفراغ

شماره سند: ۱۵۴/ت/۳۲- پ

تاریخ صدور: ۱۴۰۰/۰۶/۱۰	تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۱۰
کد بازنگری: ۰۱	تاریخ بازنگری مجدد: ۱۴۰۴/۰۶/۱۰

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید .



پیوند مغز استخوان بیمار شما انجام شده است و اکنون آماده ترخیص میباشد. اکنون مرحله مهم تری شروع شده است و آن مراقبت از پیوندی است که برای شما انجام شده است

بنابراین رعایت یک سری نکات بهداشتی جهت پیشگیری از بروز عفونت لازم است:

- پس از ترخیص لازم است برای بیمار اتاق جداگانه ای در نظر گرفته شود.
- در این اتاق هیچ گونه وسیله غیر ضروری مخصوصا گلدان و حیوانات اهلی و پرندگان نباید باشد تا از تجمع گرد و غبار جلوگیری شود.
- بهتر است یک دستشویی جداگانه برای بیمار در نظر گرفته شود ولی چون در بیشتر خانه ها این امکان وجود ندارد لازم است دستشویی مشترک و قبل از استفاده بیمار با مواد شوینده معمولی کاملا شسته و تمیز شود (بهترین و در دسترس ترین آن محلول آب وایتکس به غلظت ۱ به ۹ که یک پیمانه وایتکس و ۹ پیمانه آب را با هم مخلوط و به مدت ۲۴ ساعت میتوان از آن استفاده کرد.
- شستشوی کامل دستها قبل از خوردن غذا و بعد از هر بار اجابت مزاج ضروری است.
- خوردن حداقل یه حبه سیر یا آب سیر بصورت روزانه حداقل به مدت ۳ ماه برای حفظ سلامتی و پیوند لازم است.
- لازم است بیمار حداقل به مدت یک ماه در خانه به شکل جداگانه نگهداری شود تا خطر بروز عفونت به حداقل برسد

- کسانی که از بیمار مراقبت میکنند ملاقات کننده هانباید بیش از دو نفر باشند و حتما از نظر بیماری ها عفونی کنترل گردند (مثلا سرماخوردگی نداشته باشند)
- بیمار تا سه ماه اول پس از پیوند باید از حضور در اجتماعات شلوغ خودداری کند.
- گردگیری و نظافت اتاق بیمار هر روز باید با پارچه تمیز انجام شود .
- داروهای تجویز شده برای بیمار شما بسیار ضروری است و این داروها باید به موقع و با میزان تعیین شده مصرف شود.
- بیمار از خوردن میوه ها به جز (سیب و پرتقال و موز) و سبزیجات خام حداقل به مدت سه ماه خودداری کند البته در صورت تمایل میتوان از کمپوت سیب و موز استفاده کرد.
- هم چنین مصرف آیموه های سیب ،آناناس، پرتقال و سیب موز که بصورت بهداشتی تهیه و بسته بندی شده است اشکالی ندارد.
- تا زمان مصرف کپسول ساندیمون در بیماران آلوژن مصرف آب گریپ فروت و انار بدون اجازه پزشک ممنوع میباشد.
- پختن غذا باید کاملا به صورت بهداشتی باشد.
- از مصرف غذاهای نفاخ مثل بادمجان باید خودداری کرد.
- از مصرف ادویه جات تند و ترشی و سس های مختلف همراه با غذا و نیز سرخ کردن مواد غذایی باید خودداری کرد. (سرخ کردن مواد غذایی ممنوع و باید غذاها کاملا پخته شده باشند)
- مصرف آجیل ،پسته ،فندق، شکلات و سایر تنقلات ممنوع است.
- مصرف فراورده های لبنی به صورت محلی و غیر پاستوریزه مجاز نیست.

- باید از مصرف تخم مرغ یا غذاهای حاوی تخم مرغ اجتناب نمود (تخم مرغ را کاملا آب پز شده میتوانند استفاده کنند).
- از مصرف غذاهای فست فودی و رستورانی آماده نیز پرهیز کند.
- از مصرف روغن های حیوانی خودداری کنید.
- (روغن های سرخ کردنی و کنجد بلامانع است).
- مصرف گوشت قرمز و مرغ مانعی ندارد .
- از مصرف گوشت آبزیان (میگو ، ماهی) پرهیز کنند حداقل در ۳ ماهه اول و بعد با اجازه پزشک میتوانند استفاده کنند.
- بهترین نان، نان سنگک و لواش میباشد از مصرف نان های محلی خودداری کنند.
- -کره ،مربا ،پنیر و دوغ همه پاستوریزه و هموژنیزه و به صورت تک نفری نیز مانعی ندارد
- از مصرف غذاهای مانده شده بپرهیزند
- نوشابه و سایر نوشیدنی ها **به جز دوغ** مجاز نمیشد
- از مصرف دم نوش ها خودداری شود و چای را بصورت شسته و سپس دم شده نیز میل شود.
- تنها مجاز به استفاده از قند و نبات ساده میباشد.
- مصرف شیرینی و کیک های بازاری ممنوع و تنها کیک ساده وانیلی کاملا پخته شده خانگی مجاز است.
- تنها از آب جوشیده سرد شده میتوانند استفاده کنند.
- انجام کامل واکسیناسیون یک سال پس از پیوند ، که پزشک معالج توصیه خواهد کرد ضروری است.
- استفاده از ماسک صورت هنگام حضور در اماکن عمومی و تماس با افراد خانواده ضروری است.
- در مواقع ضروری حضور در اجتماعات با رعایت کلیه موارد ذکر شده و نظر پزشک امکان پذیر است.