

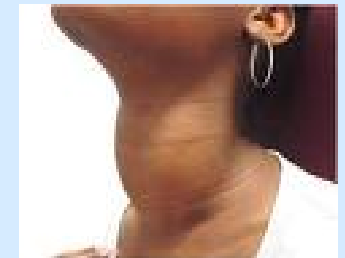
۱- به بیمار آموزش دهید که خستگی بیش از حد و ریزش مو و پوست خشک و گرفتگی صدا و از بین رفتن میل جنسی نشانه های کم کاری تیروئید میباشد.

۲- علائم خفیف کم کاری تیروئید از قبیل خستگی درد عضلانی و گیجی ممکن است از نظر بیمار یا خانواده به عنوان فرایند طبیعی سالمندی تلقی شود

۳- طی درمان باید مراقب نداخل هورمونهای تیروئیدی با سایر داروها باشید هورمونهای تیروئیدی ممکن است باعث افزایش گلوکز خون شوند بنابراین لازم است دوز انسولین یا داروهای ضد دیابت تنظیم شود

۴- بیمار باید در فعاليتها در محدوده توانایی اش برای جلوگیری از عوارض بی حرکتی شرکت کند.

۵- در بیماران مبتلا به کم کاری تیروئید به علت تغییر وضعیت دفع و سوخت و ساز مواد تضعیف وضعیت تنفسی و کاهش سرعت متابولیسم تجویز داروها باید با رعایت کامل احتیاط انجام شود.



۶- بیمار باید برای کاهش لرز از پتو و لباس اضافی استفاده کند از به کار بردن بالشتکهای گرماده یا پتوهای برقی خودداری شود زیرا خطر گشاد شدن عروق محیطی و به دنبال آن اتلاف بیشتر گرمای بدن و احتمال بروز کلاپس عروقی افزایش می یابد.

۷- پس از درمان موفقیت آمیز کم کاری تیروئید و بهبود علائم بعضی از بیماران با یادآوری پیشرفت و تشدید علائم دچار افسردگی یا خشم می شوند باید بیمار و خانوادهاش آگاه باشند که علائم و ناتوانی در تشخیص امری شایع است و قسمتی از سیر بیماری کم کاری تیروئید را تشکیل می دهد ..

۸- بیمار باید چگونگی مصرف داروها و نیز اثرات مثبت و عوارض جانبی آنها را به طور کامل بداند و در صورت بروز مشکل به پزشک خود مراجعه کند.

۹- صرف داروهای تجویز شده را حتی پس از رفع علائم ادامه دهید. بسیاری از علائم پس از بهبود از بین میرود.

۱۰- لزوم انجام آزمایشات دوره ای و نشانه های مصرف کمتر یا بیشتر از حد مورد نیاز داروها را بدانید و در صورت بروز مشکل با پزشک مشورت کنید.

۱۱- رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن و پیشگیری از عوارض رژیم کم کالری سرشار از فیبر مثل سبزیجات و مایعات فراوان است.

۱۲- به بهداشت و اجتناب از عفونت والودگی اهمیت فراوان دهید.

۱۳- چک کردن علائم حیاتی برای بررسی نبض و کاهش درجه حرارت و افزایش وزن بدون دریافت غذا.

۱۴- به بیمار گفته شود اگر کم کاری تیروئید پیشرفت کند واکنشهای عاطفی کند و عملکرد داروهای آرام بخش و خواب آور افزایش می یابد.

۱۵- بیمار را به تنفس عمیق و سرفه تشویق کنید.

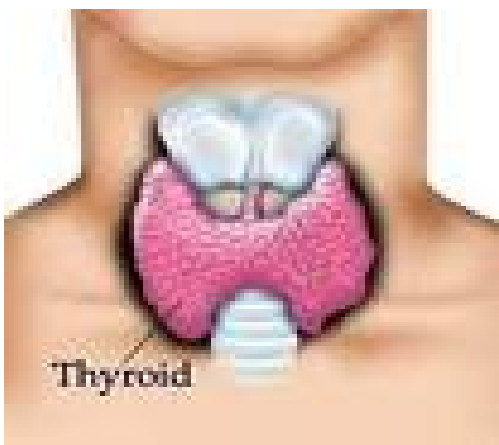
۱۶- داروهای خواب آور با احتیاط مصرف شود.

۱۷- بیمار را به انجام فعالیتهائی که در محدوده تحمل اوست تشویق کنید.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوههدشت

آموزش بیمار با کم کاری



تهیه کننده: نسرین طولابی کارشناس

پرستاری زمستان ۱۳۸۹