



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی و درمانی هرمزگان
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان بندرعباس

کتابچه راهنمای آموزش

فود مراقبتی به بیماران

۱۴.۱۴

گردآورنده:

الهام سرتکی سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کنندگان :

- دکتر رحمتی (فوق تخصص بیماری های عفونی اطفال) - دکتر بزرگری (متخصص کودکان و فوق تخصص الرژی و ایمونولوژی) - دکتر استقامتی (فوق تخصص کلیه کودکان) - دکتر لشکری (فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان) -
- دکتر صالح (فوق تخصص خون و انکولوژی کودکان) - دکتر محمدزاده (فوق تخصص خون و انکولوژی کودکان) -
- دکتر دست افشان (فوق تخصص قلب کودکان) - دکتر فولادی (متخصص کودکان و نوزادان)

فهرست مطالب

۳	راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با آسم
۴	راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با تب
۵	راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با پنومونی
۶	راهنمای آموزش خودمراقبتی بیمار پنومونی در نوزادان
۷	راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران کاوازاکی
۸	راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با تشنج
۹	راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران CP
۱۰	راهنمای آموزش خودمراقبتی در بیماری‌های قلبی کودکان
۱۱	راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با سیستیک فیبروزیس (cf)
۱۲	راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با عفونت ادراری
۱۳	راهنمای آموزش بیماران با تشخیص گلمرونفریت
۱۴	راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل شالدون
۱۵	در راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص فشارخون
۱۶	راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با فاویسم
۱۷	راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با کم خونی فقر آهن
۱۸	راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با هموفیلی
۱۹	راهنمای خود مراقبتی در کودکان مبتلا به سرطان
۲۰	راهنمای آموزشی خودمراقبتی کودکان دیابتی
۲۱	راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص عقب‌گزیدگی
۲۲	منابع: 

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با آسم

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

✓ برای مقابله با گرد و خاک موجود در خانه ها باید بالش ها و تشکها در پوشش های غیر قابل نفوذ (مثلاً پوشش پلاستیکی) پیچیده شوند و کلیه ملحفه ها ۲ هفته ای یکبار در آب داغ ۶۰ درجه سانتیگراد شسته و در آفتاب خشک شوند. در صورت امکان نباید از قالی به عنوان کفپوش استفاده کرد و وسایل فراوان (مانند اسباب بازی، کتاب و مبلمان) نیز نباید در داخل اتاق کودک نگهداری شوند.

هنگام نظافت منزل نیز بهتر است فرد مبتلا به آسم در منزل نباشد.

✓ باید از نگهداری حیوانات خانگی در محیط داخل منزل خودداری شود. از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک نیز باید اجتناب شود. سوسک نیز یکی از عوامل حساسیت زا است.

✓ باید از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری شود.

✓ هنگام آلودگی شدید هوا باید از ورزش در فضای آزاد و خروج از منزل اجتناب کرد.

✓ تغذیه انحصاری با شیر مادر، به خصوص در ۶ ماه اول زندگی، خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می دهد. لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است از شیر خشک استفاده نشود.

✓ بعضی از بیماران مبتلا به آسم به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادوکلن، سفیدکننده ها و جوهر نمک واکنش نشان می دهند. از این عوامل محرک نیز باید اجتناب شود.

✓ گرده های گیاهی موجود در فضا غالباً سبب آسم و آلرژی فصلی می شوند. باید با بستن در و پنجره از نفوذ گرده ها به اتاق جلوگیری کرد.

✓ رطوبت و گرما سبب رشد قارچ ها و کپک ها می شوند. کپک ها و قارچ ها از عوامل حساسیت زا در فضاها ی بسته به شمار می روند.

✓ ورزشهایی مانند شنا، پیاده روی و دوچرخه سواری ارجح هستند. در هر صورت، باید توجه داشت که فعالیت بدنی و ورزش در بعضی از افراد می تواند باعث شروع حمله آسم شود. این بیماران، به خصوص در سرد و خشک؛ باید قبل از شروع ورزش، چند دقیقه بدن خود را با نرمش های سبک گرم کنند و در صورتی که هنگام ورزش دچار علائم بیماری می شوند، باید نیم ساعت قبل از شروع ورزش، داروی سالبوتامول را دریافت نمایند.

❖ با مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه شود:

✓ تنگی نفس و افزایش تعداد تنفس

✓ بی قراری و احساس ترس همراه با تعریق

✓ استفاده از عضلات کمکی تنفسی

✓ درد شکم، به دلیل فشار در نتیجه تنفس دشوار

✓ سرفه شدید

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با تب

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

❖ اندازه گیری دقیق تب : تنها روش مطمئن، استفاده از دماسنج دیجیتال یا جیوه ای است.

• دمای طبیعی بدن (زیر بغل): ۳۶,۵ تا ۳۷,۷ °C (درجه سانتی گراد)

• تب خفیف: ۳۷,۸ تا ۳۸,۵ °C (درجه سانتی گراد)

• تب بالا: بالاتر از ۳۸,۵ °C (درجه سانتی گراد)

❖ اقدامات فوری هنگام تب :

کاهش لباس های اضافی کودک - خنک کردن محیط (دمای اتاق: ۲۱-۲۴ °C درجه سانتی گراد) - استفاده از پنکه با فاصله (بدون جهت گیری مستقیم به کودک)

❖ پاشویه اصولی :

• استفاده از آب ولرم (۲۹-۲۷ °C درجه سانتی گراد) مناطق کلیدی: پیشانی، زیر بغل، کشاله ران و پشت زانو

پرهیز از:

• آب سرد یا الکل (سبب لرز و افزایش تب می شود) - پاشویه روی قفسه سینه - در صورت لرز کودک، پاشویه را متوقف کنید.

❖ تغذیه و هیدراتاسیون :

افزایش مایعات: آب، ORS، آبمیوه رقیق شده، شیردهی مکرر برای نوزادان

پرهیز از: نوشیدنی های کافئین دار یا گازدار- کاهش موقت غذای جامد قابل قبول است.

❖ دارودرمانی ایمن :

استامینوفن (هر ۶-۴ ساعت) یا ایبوپروفن (هر ۸-۶ ساعت)

❖ تذکر مهم:

▪ عدم استفاده همزمان دو دارو

▪ دوزدارو بر اساس وزن کودک (نه سن)

▪ ممنوعیت مطلق: آسپرین (خطر سندرم ری)

❖ علائم هشداردهنده (نیاز به مراجعه فوری) :

○ تب بالای ۴۰ °C (درجه سانتی گراد)

○ تب بیش از ۷۲ ساعت در کودکان زیر ۲ سال

○ علائم کم آبی: گریه بدون اشک، کاهش ادرار (> ۸ ساعت خشکی پوشک)

○ سفتی گردن، تشنج، ضعف شدید

○ راش پوستی غیرقابل فشار (پتشی)

○ تنفس دشوار یا نقاط آبی روی لب ها

❖ یادداشت بالینی :

✓ ثبت ساعتی دمای بدن و پاسخ به درمان

✓ پایش سطح هوشیاری و فعالیت کودک

✓ اجتناب از پیچاندن کودک در پتو

❖ توصیه پایانی:

در موارد شک یا عدم پاسخ به درمان، مراجعه به پزشک ضروری است.

این راهنما جایگزین تشخیص پزشکی نیست

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با پنومونی

❖ **والدین محترم، برای بهبودی سریعتر فرزندتان، لطفاً نکات زیر را رعایت فرمایید:**

❖ **رعایت بهداشت:**

- پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه با دستمال تمیز و دورانداختن سریع آن (چون برخی میکروب ها تا چند ساعت روی دستمال زنده می مانند)
- شستن مرتب دستها با آب و صابون برای جلوگیری از انتقال عفونت به دیگران.
- واکسیناسیون بر ضد آنفلوانزا و پنوموکوک (به ویژه برای کودکان پرخطرمانند مبتلایان به آسم، دیابت، نقص ایمنی یا بیماریهای مزمن)

❖ **خودمراقبتی و تسکین علائم:**

- ✓ استفاده از بخور سرد برای مرطوب نگه داشتن راههای هوایی.
- ✓ تمرین تنفس عمیق (۲ تا ۳ بار پشت سر هم، هر ساعت).
- ✓ تغذیه سالم (مصرف میوه، سبزیجات، سوپ گرم و غذاهای مقوی).
- ✓ تهویه مناسب فضای خانه (باز کردن پنجره ها برای گردش هوا).
- ✓ کنترل تب و درد با داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند استامینوفن یا ایبوپروفن).
- ✓ نوشیدن مایعات گرم مانند شیر با عسل و لیمو (برای کودکان بالای ۱ سال) و افزایش مصرف آب و آبمیوه های طبیعی.
- ✓ تکمیل دوره آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک، حتی اگر کودک بهتر شد.
- ✓ مرطوب نگه داشتن هوای اتاق (با دستگاه بخور یا ظرف آب تمیز).
- ✓ استراحت کافی و پرهیز از فعالیت های سنگین تا بهبود کامل.
- ✓ خوابیدن در وضعیت نیمه نشسته (با کمک بالش) برای کاهش سرفه و تنفس راحت تر.

❖ **هشدارها:**

- در صورت مشاهده تنفس سریع، کبودی لب یا ناخن ها، تب مقاوم یا کاهش هوشیاری، فوراً به پزشک مراجعه کنید.
- از مصرف خودسرانه داروهای ضدسرفه بدون تجویز پزشک خودداری نمایید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیمار پنومونی در نوزادان

❖ **والدین محترم، برای بهبودی سریع تر نوزاد مبتلا به پنومونی، لطفاً نکات زیر را با دقت رعایت فرمایید:**

عوامل تشدیدکننده و افزایش دهنده خطر:

- قرار گرفتن نوزاد در معرض سرمای شدید
- زندگی در محیط های آلوده با رعایت نکردن بهداشت
- بیماری هایی که باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شوند (مانند، سوء تغذیه یا عفونت های مزمن)
- ضعف سیستم ایمنی ناشی از بیماری ها یا مصرف داروهای خاص

پیشگیری:

- از تماس نوزاد با افراد مبتلا به بیماری های تنفسی خودداری شود.
- از قرار دادن نوزاد در هوای سرد جلوگیری شود.
- محیط زندگی نوزاد باید تمیز، گرم و عاری از دود و آلودگی باشد.

نکات مهم پس از ترخیص از بیمارستان:

✓ **مصرف داروها**

- آنتی بیوتیک ها و سایر داروها باید سر ساعت و طبق دستور پزشک داده شوند.
- در صورت تب، از قطره یا شربت استامینوفن با دوز مناسب استفاده شود.

✓ **مراقبت های تنفسی:**

- در صورت سرفه، سر نوزاد را بالاتر از بدن قرار دهید تا تنفس راحت تر شود.
- نوزاد را در حالت نیمه نشسته بخوابانید.
- هنگام سرفه، به آرامی پشت نوزاد را ماساژ دهید تا خلط راحت تر دفع شود.

✓ **پرهیز از عوامل خطر:**

- اجتناب کامل از دود سیگار و قلیان (دود محیطی خطرناک است)!
- تمیز کردن بینی نوزاد از ترشحات، قبل از هر وعده شیردهی

شرایطی که نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارد:

- ⚠ تب بالا (به ویژه در نوزادان زیر ۳ ماه)
- ⚠ درد شدید که با دارو تسکین نیابد
- ⚠ کبودی لب ها یا ناخن ها (نشانه کمبود اکسیژن)
- ⚠ تهوع و استفراغ مکرر یا عدم تحمل شیر
- ⚠ تنفس سریع، سخت یا همراه با خس خس
- ⚠ افزایش سرفه، بی حالی شدید یا امتناع از شیر خوردن

❖ **توجه: پنومونی در نوزادان می تواند به سرعت شدید شود، بنابراین در صورت مشاهده هر یک از علائم فوق،**

بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران کاوازاکی

❖ **والدین محترم، جهت تسریع بهبودی کودک مبتلا به بیماری کاوازاکی، لطفاً موارد زیر را دقیقاً رعایت نمایید:**

علائم هشداردهنده که نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارند :

- درد شکم، بی قراری یا استفراغ
- اسهال مداوم
- رنگ پریدگی
- شوک یا درد قفسه سینه (در کودکان بزرگتر)

مراقبت های ضروری در منزل :

✓ **کنترل تب و دمای بدن:**

از لباس های خنک، گشاد و نخی استفاده شود.

در صورت نیاز، از پارچه مرطوب بدون عطر برای کاهش دمای بدن کمک بگیرید.

✓ **مراقبت از پوست و دهان :**

از کرم نرم کننده لب برای جلوگیری از خشکی و ترک خوردگی استفاده شود .

پوسته ریزی پوست از هفته ۲ یا ۳ بیماری شروع می شود (معمولاً از اطراف ناخن ها آغاز می شود)

✓ **مراقبت از مفاصل :**

التهاب مفاصل (به ویژه در زانوها) ممکن است هفته ها ادامه یابد و در صبح یا هوای سرد تشدید شود.

حرکت دادن ملایم مفاصل در هنگام حمام به کاهش سفتی کمک می کند.

از مصرف خودسرانه آسپرین جداً خودداری شود (فقط در صورت تجویز پزشک)

⚠ توجه :

- در صورت ابتلای کودک به آنفولانزا یا آبله مرغان، مصرف آسپرین باید قطع شده و فوراً به پزشک مراجعه شود.
- و در صورت تجویز آسپرین با دوز پایین توسط پزشک از ورزش های خشن و تماسی خودداری شود (به دلیل خطر خونریزی)
- واکسیناسیون سالانه آنفولانزا ضروری است .
- در صورت استفاده از IVIG واکسن های سرخک، سرخجه و آبله مرغان باید حداقل ۱۱ ماه پس از تزریق انجام شود.
- بیماری کاوازاکی می تواند عوارض جدی (به ویژه بر قلب) داشته باشد، بنابراین پابندی به دستورات پزشکی و مراجعه به موقع برای معاینات دوره ای حیاتی است

✓ **پایش منظم پس از ترخیص :**

دمای بدن کودک به طور مرتب چک شود و در صورت غیرطبیعی بودن به پزشک اطلاع داده شود.

پیگیری منظم با پزشک متخصص برای بررسی عوارض احتمالی (مانند مشکلات قلبی) ضروری است .

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با تشنج

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

- ✓ داروها طبق دستور ادامه داشته باشند ، هرگز مصرف داروها بدون دستور پزشک قطع و یا کاهش داده نشوند.
- ✓ در صورت بروز حملات تشنجی ، کودک از آسیب های احتمالی محفوظ نگه داشته شود.
- ✓ در حین تشنج هرگز سعی نکنید که حرکات کودک را محدود کرده و یا میان دندان ها با فشار جسمی قرار داده شود.
- ✓ در زمان تشنج، زبان شل شده و امکان بلع بزاق وجود دارد و احتمال آسیب‌رشدن ترشحات دهان زیاد است.
- ✓ برای کودکانی که سابقه تشنج دارند ، تدابیر امنیتی در نظر گرفته شود، مانند بالا نگه داشتن نرده های تخت به هنگام خواب ، پوشاندن نرده ها با پد نرم یا ممانعت از ورزش های رقابتی.
- ✓ نیاز به وجود مراقبت هنگام کار کردن با وسایل و تجهیزات خطرناک.
- ✓ استفاده از کلاه ایمنی به هنگام ورزش های گروهی و شنا کردن همراه با یک همراه.
- ✓ کودکانی که تحت درمان با فنی توئین و یا فنوباربیتال می باشند لازم است ویتامین D و اسیدفولیک کافی دریافت کنند ، این داروها با جذب ویتامین های مذکور تداخل میکنند.

✓ فنی توئین نباید با شیر مصرف شود.

- ✓ انجام تست های کبدی و کلیوی در کودکان تحت درمان به صورت دوره ای توصیه می شود.
- ✓ به پیدایش مشکلات رفتاری و یادگیری که از عوارض داروهای ضد تشنج می باشد ، توجه شود.

❖ در صورت بروز موارد زیر به اورژانس یا پزشک مراجعه شود:

✓ بروز تشنج

✓ اسهال ، استفراغ به علت تداخل با جذب داروهای ضد تشنج

✓ تب بالا و بروز بیماری های عفونی مثل عفونت گوش و عفونت گلو

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران CP

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

- ✓ آموزش مهارت‌های دست و انجام فعالیت‌های روزمره زندگی.
- ✓ آموزش مهارت‌های مربوط به نشستن، حفظ تعادل و یا قدم زدن مطابق با سن خود را بیاموزد.
- ✓ به هنگام غذا دادن به کودک CP باید صبور بود و وی را در وضعیتی طبیعی قرار داد.
- ✓ نباید کودک را بیش از حد به عقب برد زیرا با عمل بلع تداخل خواهد نمود.
- ✓ بهتر است کودک را در وضعیت مایل قرار داد تا نیروی جاذبه به تسهیل عمل بلع کمک کند.
- ✓ غذا در یک طرف زبان قرار داده شود، اینکار بهتر است با قاشق و به صورت تدریجی صورت گیرد.
- ✓ رژیم غذایی باید پر فیبر باشد تا از یبوست پیشگیری بعمل آید.
- ✓ دفع ادرار به دلیل فقدان حس کنترل بر روی عضلات ارادی مختل می‌شود، بایستی مراقبت‌های بهداشتی جهت پیشگیری از عفونت ادراری انجام شود.
- ✓ بهداشت دهان و دندان رعایت شود.
- ✓ بعد از تغذیه کودک به پهلو خوابانده شود و یا عمودی نگه داشته شود.
- ✓ توصیه می‌شود هر چه زودتر گفتاردرمانی تحت نظارت یک گفتاردرمان شروع شود.
- ✓ توصیه می‌شود هر چه زودتر کاردرمانی تحت نظارت یک کاردرمان شروع شود.
- ✓ استفاده از وسایل ارتوپدی مثل کفش‌های مخصوص (که استفاده از آنها موجب پیشگیری از بد شکل شدن پاها می‌شود)

راهنمای آموزش خودمراقبتی در بیماری‌های قلبی کودکان

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

چرا خودمراقبتی مهم است؟

بیماری‌های قلبی ممکن است مادرزادی یا اکتسابی باشند. با خودمراقبتی درست، می‌توان از بدتر شدن بیماری پیشگیری کرد و کیفیت زندگی کودک را بهبود بخشید.

راهکارهای خودمراقبتی برای والدین:

۱. پیگیری دقیق درمان:

- داروها را طبق دستور پزشک، به‌موقع و کامل بدهید.
- هرگز بدون مشورت پزشک، دارویی را کم یا قطع نکنید.

۲. تغذیه مناسب:

- رژیم غذایی کم‌نمک و کم‌چربی برای کودکان مبتلا توصیه می‌شود.
- مصرف میوه و سبزیجات تازه را افزایش دهید.
- در صورت نیاز به محدودیت مایعات، حتماً با پزشک مشورت کنید.

۳. فعالیت بدنی مناسب:

- با نظر پزشک، فعالیت‌های سبک مانند پیاده‌روی یا بازی‌های سبک در خانه مجاز است.
- از فعالیت‌های شدید یا خسته‌کننده پرهیز شود.

۴. پایش علائم هشداردهنده:

- علائمی مثل تنگی نفس، کبودی لب‌ها، خستگی زیاد، ورم پاها یا کاهش وزن باید سریعاً به پزشک گزارش داده شود.

۵. ویزیت‌های منظم:

- مراجعه به پزشک و انجام اکوکاردیوگرافی یا سایر آزمایش‌ها طبق برنامه ضروری است.

۶. آمادگی در شرایط خاص:

در زمان بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی یا تب، احتمال تشدید علائم قلبی وجود دارد. مراقبت بیشتر در این شرایط ضروری است.

نکات مهم روانی - اجتماعی:

- کودک را تشویق کنید تا احساس ضعف نکند.
- سوالاتش را صبورانه پاسخ دهید.
- از مدرسه و معلمان بخواهید با شرایط کودک همکاری کنند.

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با سیستمیک فیبروزیس (cf)

❖ همراهِ محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

❖ رژیم غذایی:

✓ رژیم غذایی این بیماران باید پرانرژی، پرپروتئین و کم چربی باشد. این بیماران باید مکمل های ویتامینی (K,E,D,A) مصرف کنند. بیمار باید نمک زیادی مصرف کند و غذاهای پر نمک بخورد. مکمل های غذایی باید با وعده های غذایی آخر شب و وعده های غذا استفاده کند. روی و آنتی اکسیدان ها می توانند کمک کننده باشند. در استفاده از چربی ها سعی شود جهت تامین اسیدهای چرب ضروری از کلیه ی منابع مانند روغن کانول، روغن سویا، روغن ذرت، روغن ماهی و.... استفاده شود.

❖ چند توصیه مهم برای بیماران مبتلا به cf

✓ از محرک های دستگاه تنفسی مانند دود سیگار، آلودگی هوا، و افرادی که به بیماری های عفونی دستگاه تنفسی دارند اجتناب کنید.

✓ شیوه های تخلیه ترشحات تنفسی مانند سرفه کردن یا وضعیت های مناسب و ساکشن را یاد بگیرید و انجام دهید.

✓ از مصرف داروهای بدون نسخه و بدون مشورت پزشک اجتناب کنید.

✓ راه های تجویز اکسیژن را یاد بگیرید.

✓ قبل از شروع فعالیت های جسمی درمان های پیشگیرانه را انجام دهید.

✓ برای تقویت عضلات تنفسی والگوی تنفسی خوب می توانید از ورزش شنا استفاده کنید.

❖ در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

✓ افزایش تعداد دفعات مدفوع، مدفوع حجیم با بوی بد

✓ تغییر رنگ خلط (غلیظ یا دارای خون)

✓ کاهش تحمل فعالیت

✓ کم اشتها

✓ خستگی

✓ کاهش وزن

✓ تب

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با عفونت ادراری

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

❖ علائم:

- ✓ در کودکان: درد شکم، تب، تکرر ادرار، سوزش ادرار، احساس فوریت ادرار، شب ادراری
- ✓ در نوزادان: تب یا کاهش دمای بدن، بی قراری که با گریه در هنگام ادرار کردن مشخص می شود، تغییر در بو و رنگ ادرار، اختلال در وزن گیری، کاهش شیر خوردن

❖ توصیه بعد از ترخیص:

- ✓ تعویض به موقع پوشک
- ✓ استفاده از لباس زیرهای نخی و گشاد و تعویض مکرر آنها
- ✓ عدم نشستن در وان و لگن
- ✓ ختنه و استفاده از آنتی بیوتیک مناسب هنگام خواب
- ✓ دختر خانم ها شستشوی دستگاه تناسلی از جلو به عقب داشته باشند.
- ✓ ادامه مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک
- ✓ رژیم غذایی طبیعی (نیاز به مکمل های مواد معدنی و ویتامین ها نیست)
- ✓ مصرف مایعات به میزان کافی

❖ در این شرایط به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ در موارد اختلال ساختاری دستگاه ادراری
- ✓ افزایش درجه حرارت تا $38/3$ درجه سانتیگراد یا بالاتر در طی درمان
- ✓ اگر دچار علائم شدید یا غیرقابل توجیح شد.
- ✓ داروهای تجویزی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشد.

راهنمای آموزش بیماران با تشخیص گلومرونفریت

❖ بیمار گرامی لطفا جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت کنید:

❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف غذاهای پر پروتئین در حد نیاز روزانه با تجویز پزشک استفاده شود .
- ✓ در صورت داشتن ورم ، مصرف مایعات را کم کنید و مصرف نمک محدود شود . در صورت بالا بودن کراتینین خون و مصرف مواد یا داروهای حاوی پتاسیم بالا محدود شود . .
- ✓ غذاهای گیاهی ، سویا و اسیدهای چرب امگا 3 مانند روغن ماهی را مصرف کنید.

❖ نکات مورد توجه:

- ✓ در منزل با مشاهده علائم نارسایی کلیه از قبیل خستگی ، تهوع ، استفراغ ، کاهش ادرار و یا بروز علائم هر عفونتی، با پزشک خود تماس بگیرید.
- ✓ در زمان ترخیص در صورتی که برای شما کورتون ، داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی و آنتی بیوتیکها تجویز می شود از پرستار خود در مورد مقدار مصرف، اثرات مطلوب ، عوارض جانبی و احتیاط های لازم را بخواهید که توضیح دهد.
- ✓ از تماس با بیماران مبتلا به عفونت باکتری استرپتوکوکی پیشگیری کنید.
- ✓ در صورت بروز هر گونه عفونت باید به پزشک جهت تشخیص بیماری و درمان به موقع مراجعه کنید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل شالدون

❖ بیمارگرمی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

- ✓ پانسمان محل ورود کاتتر هر روز تعویض شود و همیشه پانسمان داشته باشد.
- ✓ در صورت باز شدن بخیه و خروج کاتتر از پوست ، سریعاً به اورژانس مراجعه نماید.
- ✓ در صورت جابجایی کاتتر به هیچ عنوان به جلو یا عقب حرکت ندهد و سریعاً به اورژانس مراجعه کند .در صورت خارج شدن کاتتر سعی در جایگذاری آن نشود.
- ✓ در صورت خونریزی از محل تعبیه یا ورود کاتتر با یک گاز در محل فشار داده شود و در صورت عدم کنترل خونریزی به اورژانس مراجعه شود.
- ✓ در صورت تورم ، قرمزی، گرمی ، درد یا تب در محل تعبیه یا ورود کاتتر در گردن و قفسه سینه یه اورژانس یا مطب پزشک مراجعه نماید.
- ✓ محل ورود کاتتر را خشک و تمیز نگه داشته شود.
- ✓ از پیچ خوردگی و تا خوردگی کاتتر خودداری شود.
- ✓ استحمام و شستشو ۴۸ ساعت بعد از عمل جراحی بلامانع است.
- ✓ کاتترهای موقت با بخیه سر جای خود محکم می شوند.
- ✓ کاتترهای دائمی با یک روکش خاص و چند بخیه در زیر پوست محکم کار می گذارند.
- ✓ از آنجا که قسمتی از کاتتر داخل بدن و قسمت دیگری از آن خارج از بدن است احتمال آلوده شدن و عفونت در آن زیاد است.
- ✓ کاتتر خود را همیشه تمیز و خشک نگهدارید .این به معنی آن نیست که نمی توانید شنا کنید یا حمام کنید.
- ✓ مراقب باشید کاتترتان مخصوصاً موقع تعویض لباس کشیده نشود. تیم دیالیز به شما آموزش می دهند که چگونه روی کاتتر را بپوشانید و از آن مراقبت کنید.
- ✓ به سمتی که کاتتر شالدون را دارید ، نخوابید .روزانه پانسمان کاتتر شالدون را با مراجعه به درمانگاه تعویض کنید .یا با آموزش توسط خودتان (یا همراهتان) تعویض گردد.
- ✓ دوش گرفتن دستی بطوریکه ناحیه شالدون در آب غوطه ور نشود بهترین روش است .اگر دوش گرفتن قبل از آمدن به دیالیز باشد ، بهتر است پانسمان جدید بر روی محل خارجی گذاشته شود.
- ✓ در صورت نشت خون از محل ورود کاتتر به داخل بدن ، به پرسنل بخش دیالیز اطلاع دهید.
- ✓ در صورت باز شدن بخیه های متصل کننده کاتتر به پوست و بیرون آمدن آن هرگز کاتتر به داخل برگردانده نشود .کاتتر را ثابت کرده و به پرسنل بخش دیالیز اطلاع دهید.
- ✓ از هرگونه تزریقات داخل کاتتر خودداری کنید.
- ✓ به نشانه های عفونت مانند قرمزی ، ورم ، درد،چرک توجه داشته باشید و با مشاهده هر یک از این علائم با پزشک خود تماس بگیرید.
- ✓ با مراجعه به موقع به پزشک می توانید از نارسایی دائمی عملکرد کلیه پیشگیری کنید.

در راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص فشار خون

❖ بیمار گرامی: جهت کنترل فشار خون توصیه های زیر را رعایت نمایید:

افزایش فشار خون زمانی اتفاق می افتد که فشار خون از محدوده طبیعی ۹۰/۱۴۰ میلی متر جیوه در افراد بالای ۵۰ سال بالاتر نرود.

✓ مصرف غذاهای حاوی نمک مثل غذاهای کنسرو شده، گوشت های نمک سود شده، سوسیس، همبرگر، ماهی دودی، سس ها، ترشی، سوپ و سبزیجات کنسرو شده، چیپس و سیب زمینی و برخی پنیر ها را محدود نمایید.

✓ برچسب مواد غذایی را از نظر میزان سدیم کنترل نمایید و از مصرف نوشابه های رژیمی، داروهای بدون نسخه پزشک، آنتی اسید ها، مسهل ها و ملین ها، شربت ضد سرفه، قرص های مسکن و خواب آور و جوش شیرین به علت داشتن سدیم فراوان اجتناب نمایید.

✓ از افزودن نمک به غذا خودداری نمایید و جهت طعم دادن به غذا از آبلیمو، چاشنی های گیاهی، سبزیجات معطر، میخک، شوید، فلفل فرنگی و مرکبات به جای نمک استفاده کنید.

✓ از مصرف سیگار، نوشیدنی های حاوی کافئین، غذاهای با کلسترول و چربی اشباع شده (روغن حیوانی و کره و ...) غذاهای سرخ کرده، کلوچه و کیک خودداری نمایید.

✓ وزن خود را در حد ایده آل حفظ کنید زیرا چاقی در ایجاد افزایش پرفشاری فشارخون موثر است.

✓ داروها را طبق دستور مصرف کنید و دوز داروها را بدون دستور پزشک کم و یا قطع نکنید.

✓ در صورت تجویز کاپتوپریل توسط پزشک از مصرف غذایی با پتاسیم بالا اجتناب شود (مواد غذایی سرشار از پتاسیم شامل موز، خرما، مرکبات، گوجه فرنگی، هلو، زرد آلو، آلو، انگور، انجیر، هویج، سیب زمینی، کلم و طالبی و ... می باشد و طبق تجویز پزشک چک آزمایشات کراتینین و الکتrolیتها انجام شود).

✓ داروهای دیورتیک (هیدروکلروتیازید، اسپرنولکتون، تریامترن H و فورزماید) را در ابتدای صبح مصرف کنید تا موجب شب ادراری و اختلال در خواب نگردد و وزن و فشار خون خود را روزانه کنترل نمایید.

✓ در صورت بروز علائم سردرد های صبحگاهی، سرگیجه، خونریزی از بینی و افزایش فشار خون به پزشک مراجعه نمایید.

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با فاویسم

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

- ✓ بهتر است پس از گذشت ۴ ماه ، آزمایش تشخیص فاویسم مجدداً از کودک گرفته شود.
- ✓ در صورت بروز علائم در یکی از افراد خانواده، دیگر افراد هم از نظر بروز بیماری مورد آزمایش قرار بگیرند.
- ✓ کارت اعلام هویت و بیماری کودک همیشه همراهش باشد تا در صورت بروز اتفاق و عدم حضور والدین، دیگر افراد از حساسیت باقلایی وی اطلاع پیدا کنند تا بتوانند اقدام به کمک کنند.
- ✓ در اتاق با محل زندگی افراد فاویسمی نباید از اسپری های حشره کش استفاده شود.
- ✓ فرد فاویسمی نمی تواند و نباید خون اهدا کند.
- ✓ از مصرف داروهایی چون : آسپیرین، ویتامین ث ، دیفن هیدرامین ، آ اس آ و استفاده موضعی حنا خودداری شود.
- ✓ برای تسکین درد یا تب، از پاشویه و یا استامینوفن استفاده شود. (به هیچ عنوان از آسپیرین استفاده نشود).
- ✓ اگر مادر شیرده هستید که کودک باقلایی دارید، هرگز تا پایان شیردهی ، خانواده نخود و باقلا و آسپیرین را استفاده نکنید.
- ✓ از مصرف غذاهای جدید و ناشناخته ، فاوا، کره بادام زمینی و بعضی از گیاهان چینی و کنسرو ها پرهیز شود.
- ✓ برای جلوگیری از مشکلات کلیوی، آب و مایعات فراوان در طول روز استفاده شود.
- ✓ در موارد شدید بیماری، حتی حس کردن بوی باقلا ، برخورد باقلا با پوست فرد و حتی عبور از مزرعه باقلا و نخود هم باعث بروز علائم می شود.
- ✓ توجه کنید که در خمیردندان ، آب نبات، خوشبو کننده دهان ، دهان شویه و برخی قطره های بینی مصرفی فرد فاویسمی (منتول) که ماده طعم دهنده میباشد ، نباید وجود داشته باشد.
- ✓ کودک از اکسیدان دور نگه داشته شود.
- ✓ در این افراد داروهای ضد مالاریا، سولفونامیدها و کلرآمفنیکل ممنوعیت مصرف دارد.
- ✓ از تماس کودک با مواد شیمیایی حاوی بنزین، تولوئن و خانواده آن، جلوگیری نمایید.
- ✓ از رنگ های خوراکی مصنوعی ، نوشابه های الکلی و مواد غذایی حاوی سولفیت استفاده نشود.
- ✓ بعضی اوقات، بیمار نیاز به اکسیژن دارد پس بهتر است در صورت توانایی، دستگاه اکسیژن در دسترس باشد.

❖ با مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه شود:

- ✓ رنگ پریدگی شدید و بیحالی
- ✓ تب و استفراغ
- ✓ تغییر رنگ ادرار کودک (ادرار به رنگ چای)

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با کم خونی فقر آهن

❖ بیمار گرامی لطفا جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت کنید:

✓ برای درمان کم خونی از چند روش استفاده می شود که بهترین و کم خطر ترین آنها استفاده از مکمل های خوراکی است و معمول فقط مصرف غذاهای آهن دار مانند گوشت قرمز ، گوشت سفید و سبزیجات سبز تیره برای درمان کافی نمی باشد.
✓ مصرف مکمل های آهن باعث سیاه شدن رنگ مدفوع می گردند .

نحوه مصرف:

- نیم ساعت قبل از غذا میل کنید چنانچه دچار یبوست می شوید همراه آن فیبر مصرف کنید.
- مصرف مکمل های آهن را از دوز پایین آغاز کنید و به تدریج به میزان توصیه شده توسط پزشکتان دست یابید.
- بهتر است مکمل های آهن را همراه با منابع ویتامین C مصرف کنید.
- چنانچه مکمل های آهن برای درمان کم خونی تجویز می گردند . بایستی حداقل به مدت ۱ تا ۳ ماه (۴ تا ۱۲ هفته) بطور پیوسته مصرف گردند .
- تنها ۲۰ درصد آهن موجود در مکمل های آهن جذب بدن می گردد.

❖ غذاهای غنی از آهن:

- ✓ جگر
- ✓ گوشت قرمز، ماهی و مرغ
- ✓ غذاهای دریایی
- ✓ میوه های خشک مثل زرد آلو، آلو و کشمش
- ✓ سبزیجات (اسفناج و کلم بروکلی)
- ✓ حبوبات و دانه های کامل (سبوس دار)
- ✓ نان و غلات غنی شده با آهن
- ✓ مغزها
- ✓ به علت وجود مقادیر زیاد ویتامین A در جگر (باعث آسیب به جنین می شود) زنان باردار بایستی از جگر به عنوان منبع آهن استفاده کنند.

راهنمای آموزش خودمراقبتی کودکان با هموفیلی

❖ همراه محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید.

- ✓ کارت هموفیلی خود را همیشه به همراه داشته باشید.
- ✓ پزشک و دندانپزشک خود را از بیماریتان آگاه کنید. به طور منظم جهت معاینه به مطب دندانپزشکی نمایید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- ✓ طبقه مصرف و نگهداری فاکتورهای انعقادی را بیاموزید.
- ✓ عوارض جانبی شایع ناشی از تزریق فاکتورها و فرآورده های خونی و تدابیر لازم برای کنترل آنها را بدانید.
- ✓ واکسیناسیون علیه هپاتیت B را به موقع انجام دهید.
- ✓ جهت تقویت ماهیچه ها و برقرار نگه داشتن حرکات مفصل، اقدامات فیزیوتراپی و توانبخشی را انجام دهید.
- ✓ برای تقویت عضلات و محافظت و حمایت از مفاصل، ورزش های بی خطر مانند شنا، پیاده روی، گلف، ماهیگیری و دوچرخه سواری (با رعایت نکات ایمنی) را انجام دهید.
- ✓ ورزش هایی را که در آن امکان وارد شدن ضربه و برخورد بدنی زیاد است، نظیر ورزشهای رزمی، فوتبال، والیبال، کشتی، اسکی، کوهنوردی، بوکس و راگبی را انجام ندهید.
- ✓ همه مواد دفعی خود نظیر مدفوع، ادرار و استفراغ را از نظر خون مخفی و آشکار کنترل کنید.
- ✓ میوه هایی مانند انار، آلبالو، زرشک و ... را به دلیل رقیق کردن خون کمتر استفاده کنید.
- ✓ به دلیل احتمال خونریزی داخلی، درد شکم، پهلوهوا یا مفاصل را فوراً گزارش نمایید.
- ✓ به کاهش فشار خون، افزایش ضربان قلب، رنگ پریدگی، پوست سرد و مرطوب، تغییر در پاسخ به محرک های محیطی و کاهش ادرار توجه کنید و فوراً به پزشک اطلاع دهید.

❖ نکاتی برای پیشگیری از خونریزی:

- ✓ با مصرف غذاهای ملین از بروز یبوست پیشگیری نمایید. از زور زدن در هنگام پاک کردن ترشحات بینی، سرفه های محکم باید خودداری کنید.
- ✓ استفاده از مسواک نرم حداقل ۲ بار در روز از پوسیدگی دندان و خونریزی مکرر جلوگیری می کند. از نخ دندان به طور صحیح استفاده کنید.
- ✓ از تزریق عضلانی و خونگیری عمقی سیاهرگی و سرخرگی اجتناب کنید.
- ✓ برای اصلاح موهای زائد از تیغ استفاده نکنید و به جای استفاده از تیغ اصلاح، از ریش تراش برقی استفاده کنید.
- ✓ بعد از واکسیناسیون و بعد از تزریق دارو، استفاده از کیسه یخ در محل تزریق برای پیشگیری از خونریزی توصیه می شود. بعد از تزریق وریدی دارو به مدت ۵ دقیقه محل تزریق را فشار دهید.
- ✓ در صورت بروز سرفه های شدید، حتماً در اسرع وقت نزد پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ جهت کاهش درد از مسکن هایی مثل استامینوفن می تواند استفاده کنید.
- ✓ برای پیشگیری از ضربه و ایجاد خونریزی، استفاده از کلاه ایمنی و لباس های توپنبه ای نرم توصیه میشود.
- ✓ برای اطفال از اسباب بازی های نوک تیز استفاده نکنید و برای اطفالی که روی زانو راه می روند از پدهای ابری استفاده کنید.
- ✓ حتماً اولیاء و مربیان مدرسه ها و مهد کودک ها را از بیماری کودک خود مطلع نمایید.
- ✓ خواب شبانه، باعث کاهش درد و حفظ انرژی می شود.
- ✓ به محض مشاهده خونریزی از بینی، در حالت نیمه نشسته قرار گرفته و دو طرف بینی را به مدت ۵ دقیقه محکم فشار دهید، کمپرس سرد هم در قطع خونریزی موثر میباشد.

راهنمای خود مراقبتی در کودکان مبتلا به سرطان

خودمراقبتی در کودکان مبتلا به سرطان خون نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی، کاهش عوارض درمان و افزایش احساس کنترل بر بیماری دارد. در ادامه، نکات کلیدی خودمراقبتی برای این کودکان و خانواده‌هایشان ارائه شده است:

۱✓ **پیشگیری از عفونت:** درمان‌های سرطان خون می‌توانند سیستم ایمنی کودک را تضعیف کنند، بنابراین پیشگیری از عفونت بسیار حیاتی است:

- شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون
- اجتناب از تماس با افراد بیمار یا مکان‌های شلوغ
- ضدعفونی کردن وسایل شخصی و اسباب‌بازی‌ها
- اطلاع به پزشک در صورت مشاهده علائم عفونت مانند تب یا سرفه

۲✓ **تغذیه مناسب:** تغذیه سالم به تقویت بدن کودک کمک می‌کند:

- مصرف وعده‌های غذایی کوچک و مکرر با غذاهای نرم و ملایم
- اجتناب از تماس یا مصرف میوه‌ها و سبزیجات خام یا با پوست
- رعایت بهداشت دهان (استفاده از دهانشویه و مسواک نرم) و استفاده از بی‌حس‌کننده‌های موضعی در صورت نیاز
- استفاده از داروهای ضد تهوع پس از شیمی‌درمانی

۳✓ **مدیریت خستگی و فعالیت بدنی:** خستگی یکی از عوارض شایع درمان است

- تشویق کودک به انجام فعالیت‌های سبک مانند پیاده‌روی یا بازی‌های آرام
- استراحت کافی و خواب منظم
- در صورت نیاز، استفاده از فیزیوتراپی برای حفظ تحرک

۴✓ **حمایت روانی و اجتماعی:** حمایت عاطفی از کودک و خانواده اهمیت زیادی دارد:

- صحبت با مشاور یا روان‌شناس برای مدیریت استرس و اضطراب
- حفظ ارتباط با دوستان و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی مناسب
- استفاده از منابع حمایتی مانند گروه‌های پشتیبانی

۵✓ **پیروی دقیق از برنامه درمانی:** رعایت دقیق دستورات پزشکی برای موفقیت درمان ضروری است:

- مصرف داروها طبق تجویز پزشک
- حضور منظم در جلسات درمانی و پیگیری‌های پزشکی
- اطلاع به پزشک در صورت بروز عوارض جانبی یا علائم جدید

۶✓ **استفاده از فناوری‌های دیجیتال:** ابزارهای دیجیتال می‌توانند در مدیریت بهتر بیماری کمک کنند:

- استفاده از برنامه‌های موبایلی برای یادآوری مصرف داروها و ثبت علائم
- دسترسی به منابع آموزشی و اطلاعاتی درباره بیماری

۷✓ **تأثیر آموزش خودمراقبتی بر کیفیت زندگی:**

مطالعات نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های خودمراقبتی به کودکان مبتلا به لوسمی حاد لنفوسیتی (ALL) می‌تواند کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود بخشد.

راهنمای آموزشی خودمراقبتی کودکان دیابتی

۱. قند خونت رو چک کن!

- هر روز با دستگاه گلوکومتر قند خونت رو اندازه بگیر.
- معمولاً قبل از غذا، بعد از ورزش یا قبل از خواب.
- عددها رو یادداشت کن و به مامان یا دکترت نشون بده.

۲. انسولین، دوست قوی توست!

- انسولین کمک می‌کنه قند وارد سلول‌های بدنت بشه.
- تزریق رو با کمک بزرگترها در جای مناسب انجام بده.
- جای تزریق رو هر بار عوض کن تا پوستت اذیت نشه.

۳. چی بخورم؟ چی نخورم؟

- غذاهای سالم مثل: نان کامل، میوه، سبزی، گوشت، مرغ و لبنیات کم‌چرب
- خوراکی‌های شیرین فقط با اجازه بزرگترها و زمانی که قندت پایین باشه!
- نوشابه و شیرینی زیاد ممنوع!

۴. بازی و ورزش کن!

- فعالیت بدنی باعث می‌شه قند خونت بهتر بشه.
- قبل و بعد از ورزش، قند خونت رو اندازه بگیر.

۵. اگه حالت بد شد چی کار کنم؟

- اگه سردرد، سرگیجه، عرق یا ضعف داشتی، فوری به مامان، بابا یا معلمت بگو.
- شاید قندت پایین اومده باشه، اون موقع یه خوراکی شیرین بخور (مثل آب‌میوه یا خرما).

۶. همیشه همراهت باشه:

- کارت دیابت
- دستگاه قند خون
- خوراکی شیرین برای مواقع افت قند
- انسولین (اگر دکتر گفته)

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص عقرب گزیدگی

❖ بیمارگرمی پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات زیر توجه کنید:

- ✓ علائم موضعی مانند درد و تورم حداقل به مدت ۳ روز ادامه می یابد.
- ✓ خنک کردن ضایعه باعث کاهش احساس درد و خارش می شود از کمپرس سرد می توانید استفاده کنید.
- ✓ برای کاهش تورم می توانید اندام خود را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- ✓ اگر سابقه حساسیت شدید و یا آسم دارد حتماً به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت تجویز دارو به صورت مرتب استفاده کنید.
- ✓ از ترکیبات گیاهی ناشناخته استفاده نکنید.
- ✓ از شنا کردن در استخرهای عمومی ، استعمال دخانیات خودداری کنید.
- ✓ در صورت تشدید علائم مراجعه به پزشک داشته باشید .

❖ در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک خود مراجعه کنید:

- ✓ عدم بهبودی علائم پس از ۷۲ ساعت
- ✓ تشدید تورم ضایعه و دردناکی شدید
- ✓ خارش و سوزش شدید
- ✓ ترشح چرکی و بد بو از محل گزش
- ✓ بروز تاول یا زخمی شدن ضایعه
- ✓ تنگی نفس ، خس خس سینه
- ✓ آبریزش از دهان
- ✓ تشنج

- کتاب پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث
- کتاب پرستار و دیالیز
- درسنامه پرستاری کودکان وونگ
- راهنمای خودمراقبتی دانشگاه علوم پزشکی بوشهر
- راهنمای کشوری آموزش و مراقبت از کودک و نوجوان مبتلا به دیابت – وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر)
- راهنمای بالینی مراقبت از کودکان با بیماری‌های قلبی مادرزادی – وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماری‌ها، ۱۴۰۰.
- “Caring for Your Child During Treatment” - Leukemia & Lymphoma Society
- “Leukemia in Children: Care Instructions” - Kaiser Permanente
- “مراقبت‌های پرستاری در کودکان با اختلالات خونی (لوسمی)” – وبلاگ مدرسه پرستاری
- “The Effect of Self-care on the Lives of Children Suffering from Acute Lymphocytic Leukemia” National Center for Biotechnology Information