|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **肺结核出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、出院患者请于出院当日后1周-2周之内来我院复诊，了解治疗过程中有无药物不良反应出现。  请于门诊或住院病区找到入院时患者的主管医师就诊。  请注意，复诊当天需要先在门诊挂号；如需抽血复查，请于就诊当日空腹来院；复诊时间如无特殊要求，请避开周末和节假日时间。  2、出院患者请于出院当日后1月来我院复诊，复查痰菌转阴情况，查血常规、血肝肾功能、服用喹诺酮药物患者复查心电图、以及其它可能的检查，了解有无药物不良反应。  3、出院患者请于出院后每月复查痰菌转阴情况，了解治疗效果。如有特殊情况发生，需随时复查。  4、出院患者请于出院后每隔2-3月复查胸部CT情况，了解治疗效果。如有特殊情况发生，需随时复查。  5、出院患者请于出院当日后3月，在“健康乐”中追查痰培养结果和药物敏感试验结果。  如为耐药结果，请来我院门诊或住院病区找到入院时主管医师就诊，了解是否需要调整治疗方案。 |  |
| **护理** | 一、肺结核病人的居住环境及用物如何消毒处理  1、病人用的餐具可煮沸消毒，结核菌煮沸10分钟即可杀灭。  2、病人的衣物、被褥可在阳光下暴晒2-4小时，可达到消毒目的。  3、房间应勤开窗通风，居室可采用紫外线照射、臭氧消毒，地面可采用含氯消毒剂喷洒消毒。  二、肺结核患者痰液的处理  1、结核病主要是经呼吸道传染，不要对着他人咳嗽或打喷嚏。在咳嗽或打喷嚏时应遮住口鼻，在病情允许、不憋气的情况下，应主动佩戴一次性口罩。  2、准备一个带盖的痰盂，里面放消毒液比如（84消毒液，优氯净）然后把痰液吐在痰盂里面，然后每天清洗痰盂。  3、把吐出来的痰液直接吐在卫生纸上，然后立即焚烧。但是这方法不安全容易引起火灾哦，建议大家慎重。  4、如果一不小心痰液吐在地面上的话，可以用84消毒液消毒后再擦拭。  三、肺结核患者如何锻炼  1、肺结核患者适当体育锻炼，可以增强呼吸循环功能，促进气体交换和胃肠蠕动，增加消化液的分泌，提高食欲，改善睡眠，增强身体抵抗力，这对病灶吸收和提高药物疗效都有好处。  2、体育锻炼项目不宜剧烈，以散步、打太极拳等项目为宜。  3、凡伴有急性症状：如高热、胸闷、憋气、咯血、气胸以及其它合并症的病人应该休息或绝对卧床，不宜参加体育锻炼。  四、家属陪护结核病人时应如何做到自我防护。  1、保证充足的营养，进食高热量富含优质蛋白及维生素矿物质食物。  2、合理安排好休息和睡眠，保证每日睡眠至少6小时，以保证充沛的体力。  3、接触病人排泄物应及时洗手。接触病人引流液时应用洗手液消毒双手。  4、陪护的餐具与病人分开使用，洗漱用品应专用，避免消化道传播。  5、被褥衣服等经常保持干燥，阳光下晾晒。  6、适当体育锻炼，增强机体免疫力。 |  |
| **康复** | 1、对疾病保持乐观态度，保持良好的生活习惯。  2、适度高蛋白饮食，多食新鲜果蔬，保持大小便通畅。  3、戒烟酒，根据体力适量活动。  4、定期复查，症状变化及时就诊。 |  |
| **营养** | 1、少食多餐，采用增加餐次的方式增加能量摄入，但不盲目进补，防止造成能量摄入过多。  2、饮食均衡，食物多样化，多吃蔬菜、水果、奶类、豆类、坚果类等食物，以保证维生素、矿物质的摄入。  3、保证优质蛋白质的摄入，包括豆制品、奶制品、鸡蛋、禽肉、鱼肉、瘦畜肉等。  4、摄入足够的膳食纤维和水，以保持大便通畅，预防便秘，防止因排便而引起咯血。  5、当出现食欲下降、进食量不足时，及时寻求营养师（医师）帮忙，积极进行营养干预，防止出现恶液质。  6、存在营养风险时，建议应用特医食品口服补充营养。  7、戒烟、戒酒。 |  |