

این راهنما جهت آشنایی شما با عارضه ضعف ایمنی تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

ماهیت بیماری

توده و درمان آن می تواند سیستم ایمنی بدن شما را با تأثیر بر سلول های خونی که ما را از بیماری و میکروب ها محافظت می کنند ، تضعیف کند. در نتیجه بدن شما نمی تواند مانند یک بدن سالم با عفونت ، مواد خارجی و بیماری ها مبارزه کند.

در طول درمان توده ممکن است بدن شما به خوبی قادر به محافظت از بدنتان نباشد. در حالی که سیستم ایمنی بدن شما بهبود می یابد ، توصیه میشود از عفونت های احتمالی دوری کنید. مثلاً با افراد بیمار ارتباط نداشته باشید.



چگونه؟

- دست ها را با آب گرم و صابون ۲۰ ثانیه قبل و بعد از غذا بشویید.

- غذاهای یخچال در دمای ۴ درجه سانتی گراد یا کمتر باشد

- غذاهای گرم را گرم نگه دارید (گرمتر از ۶۰ درجه سانتی گراد) و غذاهای سرد را سرد نگه دارید (خنک تر از ۴ درجه سانتی گراد)

- گوشت ماهی یا مرغ را در مایکروویو یا یخچال یخ زدایی کنید و جهت یخ زدایی در دمای اتاق قرار ندهید.

- فقط یکبار مواد را یخ زدایی کنید و آنها را مجدداً فریز نکنید.



- موادی که زود فاسد میشوند را در یخچال قرار دهید و ظرف یک تا دو ساعت پس از خرید آنها را بپزید.

- غذاهایی که دارای خامه ، تخم مرغ یا سس مایونز هستند را بیش از یک ساعت خارج از یخچال قرار ندهید.

- قبل از پوست کندن و یا ریز کردن ، میوه ها و سبزیجات را خوب با آب بشویید. از صابون ها ، مواد شوینده ، محلول های سفید کننده ، کلر یا شستشوی های صنعتی استفاده نکنید. از یک محلول ضد عفونی کننده سبزیجات استفاده کنید.

- سبزیجات بسته بندی شده که شسته شده هستند را نیز باید دوباره بشویید .

- سبزیجات خام نخورید (به صورت پخته یا بخارپز مصرف شوند).

- سبزیجات و میوه های لیز شده یا کپک زده را دور بریزید.

- محصولی را که در فروشگاه مواد غذایی (مانند خربزه یا کلم) بریده شده خریداری نکنید.

برای برش غذاهای مختلف از یک چاقوی تمیز استفاده کنید.

گوشت های خام بسته بندی شده و دارای مهر بهداشت را در فریزر نگهداری کنید و غذاهای آماده نخورید.

تخته های برش را با آب گرم و صابون تمیز کنید یا می توانید برای تمیز کردن آن مخلوط آب و وایتکس (یک قسمت وایتکس و ۱۰ قسمت آب) استفاده کنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: وب سایت Med line plus

- قبل از باز کردن درب غذاهای کنسروی ، آن را با صابون و آب بشویید.
- از قاشق های جداگانه برای هم زدن غذا و مزه کردن غذا استفاده کنید. خودتان غذا را مزه نکنید و اجازه دهید کس دیگری اینکار را انجام دهد. قاشقی را که با آن غذا را مزه کرده اید به ظرف غذا بازنگردانید.
- تخم مرغ هایی که پوستشان ترک خورده استفاده نکنید.
- مواد غذایی که بوی غیرعادی یا ظاهر غیر عادی دارند دور بریزید و هرگز آنها را نخورید.



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B43/02

تغذیه در ضعف ایمنی



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت