

# کمک پرستاری یکساله (جلد ۱)

مؤلفان:

صدیقه سالمی، هریضیه شبان و سعید لک

اعضاء هیات علمی دانشگاه‌های علوم پزشکی ابدان، تهران و کارشناس ارشد معاونت پرستاری وزارت بهداشت

سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

۱۳۹۶

سرشناسه	: سالمی، صدیقه، ۱۳۲۷.
عنوان و نام پدیدآور	: کمک پرستاری یکساله / مولفان صدیقه سالمی، مرضیه شبان، سعید لک.
مشخصات نشر	: تهران: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ج ۲.
شابک دوره	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۰-۰۳۶-۴
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۰-۰۳۶-۱ (ج ۱)؛ ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۰-۰۳۷-۸ (ج ۲). ج ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۰-۰۳۶-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: کمک پرستاران Nurses aides
شناسه افزوده	: شبان، مرضیه، ۱۳۳۵.
شناسه افزوده	: لک، سعید، ۱۳۶۰.
شناسه افزوده	: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ک ۸ س ۲ / RT ۴۱
رده بندی دیویی	: ۱۰/۸۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۱۹۵۵

## کمک پرستاری یکساله (جلد ۱)

مولفان: صدیقه سالمی، مرضیه شبان و سعید لک

طراح جلد و صفحه آرا: سوسن شبانی

ناشر: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

چاپ: اول - ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت دوره دو جلدی: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۰-۰۳۶-۱

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس بی اطلاع از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



سازمان انتشارات

نشانی سازمان انتشارات: تهران - خیابان انقلاب اسلامی - خیابان فخررازی - خیابان شهدای ژاندارمری - پلاک ۷۲، تلفن: ۶۶۹۵۲۹۴۸

مرکز پخش:

خیابان انقلاب - بین فلسطین و چهارراه ولیعصر - جنب مؤسسه نمایشگاه‌های فرهنگی ایران - تلفن: ۶۶۴۸۷۶۲۵ - ۶

پایگاه اطلاع‌رسانی: [www.isba.ir](http://www.isba.ir) پست الکترونیکی: [info@isba.ir](mailto:info@isba.ir) فروشگاه اینترنتی: [www.fdbookfair.com](http://www.fdbookfair.com)

## فهرست

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
	<b>بخش هشتم: سیستم های دفعی</b>		<b>بخش دوم - شناخت تشکیلات بیمارستانی</b>
۴۲	- بهبود وضعیت دفع	۲۱	- مراکز ارایه دهنده خدمات بهداشتی و درمانی
۴۳	- نحوه کمک به بیمار برای استفاده از توالت	۲۴	- انواع بیمارستان ها
۴۴	- کمک به بیمارانی که از لوله و لگن استفاده می کنند	۲۵	- واحدهای موجود در بیمارستان
۴۵	- بی اختیاری ادرار و مدفوع	۲۷	- سلسله مراتب پرستاری
۴۵	- مراقبت از بیمار با بی اختیاری ادرار و مدفوع		<b>بخش سوم: سلامت و بیماری</b>
۴۶	- عفونت ادراری	۲۹	- سلامت و بیماری
۴۷	- اسهال	۳۰	- سطوح مراقبت پیشگیری کننده
۴۷	- یبوست (Constipation)	۳۰	- عوامل خطر سلامتی
	<b>بخش نهم: توانبخشی بیماران خاص</b>	۳۱	- بیماری
	- نقش کمک پرستاران در رفع نیازهای توانبخشی بیماران ذهنی و جسمی	۳۱	- متغیرهای مؤثر بر بیماری
	- توجهات و رعایت نکات بهداشتی در توانبخشی بیمار یا		<b>بخش چهارم: درد</b>
۵۱	- اجو	۳۳	- فیزیولوژی درد
۵۴	- پرورش توانایی های مراقبت از خود	۳۴	- انواع درد
۵۷	- کمک به انتقال و جابه جایی بیمار		<b>بخش پنجم: خواب و استراحت</b>
۶۰	- کمک به زداوی عضو مصنوعی یا آرتروز	۳۸	- عوامل مؤثر بر خواب
۶۵	- انواع زخم ها (فشاری)	۳۹	- بهداشت خواب
۶۷	- بهبود کنترل ادرار	۴۰	- توصیه هایی برای رعایت بهداشت خواب
۶۹	- افزایش کنترل ادرار		
۷۰	- مسایل جنسیت و مراقبت		
	<b>بخش هشتم: کنترل علائم حیات</b>		
۷۳	- علائم حیاتی		
۷۵	- نبض		
۷۶	- تنفس		
۷۷	- فشارخون		
۷۹	- اندازه گیری وزن و قد		
	<b>بخش نهم: حرکت و بی حرکتی</b>		
۸۱	- حرکت و بی حرکتی		
۸۲	- مشکلات اسکلتی - عضلانی		
۸۳	- کمک به بیمار برای راه رفتن		

- ۸۴ - کمک به فعالیت بیمار، عوارض ناشی از بی حرکتی و دامنه حرکتی
- ۸۶ - جابه جایی و بلند کردن بیمار
- ۸۷ - استفاده از بالابرهای هیدرولیک
- ۸۷ - کمک به راه رفتن
- ۹۰ - انواع عصا
- ۹۳ - عوارض ناشی از بی حرکتی
- ۹۸ - رعایت ایمنی در انجام تمرین های ورزشی

## بخش دهم: تاه نیازها ن دوران سالمندی

- ۱۰۳ - سالمندی
- ۱۰۳ - تعریف مراحل سالمندی
- ۱۱۰ - سالمندآزاری
- ۱۱۲ - اقدامات اولیه بهداشتی در دوره های مختلف سالمندی
- ۱۱۴ - اقدامات اولیه در مشکلات جسمی سالمندان
- ۱۱۶ - مشکلات ادرازی
- ۱۱۹ - کمر درد
- ۱۱۹ - پروکی استخوان
- ۱۲۰ - مشکلات بینایی
- ۱۲۰ - مشکلات شنوایی

## بخش یازدهم: توجه از بیمار / مددجوی ماتم زده، در حال

## احتضار و فوت شده

- ۱۲۱ - توجهات هنگام مرگ
- ۱۲۲ - مفهوم مرگ و مردن
- ۱۲۳ - عقاید پزشکان در مورد مرگ
- ۱۲۴ - انکار بیمار و خانواده
- ۱۲۶ - زمینه های مراقبتی پایان عمر: برنامه های تسکینی و هاسیس
- مهارت های برقراری ارتباط با بیمار مبتلا به بیماری های خطرناک
- ۱۳۱ - توجه به پاسخ های جسمی و روانی بیماران در حال مرگ
- ۱۳۳ -

## فصل ۲- اصول پایه کمک پرستاری (مهارت ها)

## بخش اول- رعایت اصول پذیرش، انتقال و ترخیص بیمار

- ۱۴۵ - پذیرش بیمار در بخش عمومی (مهارت ۱)
- ۱۴۶ - انتقال بیمار (مهارت ۲)
- ۱۴۷ - ترخیص بیمار (مهارت ۳)
- ۱۴۸ - اندازه گیری قد و وزن و علائم حیاتی (مهارت ۴)
- ۱۴۸ - انواع دماسنج
- ۱۵۰ - اندازه گیری درجه حرارت

- ۱۵۲ - کنترل درجه حرارت به روش دهانی (Orally)
- ۱۵۲ - کنترل درجه حرارت از راه زیر بغل (Axillary)
- ۱۵۲ - کنترل درجه حرارت از راه مقعد (Rectally)
- ۱۵۴ - بررسی نبض
- ۱۵۵ - اندازه گیری فشار خون
- ۱۵۶ - روش های کنترل فشار خون غیر از ناحیه بازو
- ۱۵۷ - نحوه بررسی تنفس

## بخش دوم- رعایت خواب و استراحت (مهارت ۵)

- آماده سازی تخت (ایجاد آسایش محیطی و رعایت بهداشت محیط) و تعویض ملحفه ها
- ۱۵۹ -
- تعویض ملافه های تخت اشغال شده (پهلوی به پهلوی)
- ۱۶۱ -
- تعویض ملافه های تخت اشغال شده (بالا به پایین)
- ۱۶۳ -
- ماساژ پشت بیمار (مهارت ۶)
- ۱۶۴ -

## بخش سوم- حرکت دادن به بیمار (مهارت ۷)

- حرکت دادن و تغییر پوزیشن بیمار (انواع وضعیت دادن به بیمار)
- ۱۶۷ -
- کمک کردن در راه رفتن و نشستن
- ۱۷۵ -
- کمک کردن به بیمار جهت راه رفتن با وسایل کمک حرکتی
- (مهارت ۸)
- ۱۷۸ -

## از حال بیمار با رعایت وضعیت صحیح از تخت به صندلی،

- ۱۸۴ -
- ۱۸۷ -
- ۱۸۹ - آموزش در خصوص جوراب های ضد آمبولی (مهارت ۱۰)

## بخش چهارم-

- ۱۹۱ - حمام دادن بیمار (مهارت ۱۱)
- ۱۹۴ - شستن موهای بیمار محدود به تن (مهارت ۱۲)
- ۱۹۶ - مراقبت از سر آلوده به شش (مهارت ۱۳)
- ۱۹۷ - تعویض البسه بیمار (مهارت ۱۴)
- ۲۰۲ - استفاده از ملافه جهت حفاظت از بیمار (مهارت ۱۵)
- ۲۰۲ - رعایت بهداشت روزمره بیمار (نظافت دهان، صورت، ناخن ها و ... ) و توضیح اهمیت آن
- ۲۰۲ - مراقبت معمول صبح (مهارت ۱۶)
- ۲۰۴ - تراشیدن صورت (مهارت ۱۷)
- ۲۰۵ - تمیز و کوتاه کردن ناخن ها (مهارت ۱۸)
- ۲۰۶ - شست و شوی مخصوص دهان (مهارت ۱۹)
- ۲۰۷ - بهداشت دهان و دندان مصنوعی
- ۲۰۹ - تمیز کردن دندان با نخ دندان

رعایت بهداشت هنگام گرفتن ناخن در بیماران دیابتیک و.....	۲۱۱	- به کارگیری سرمای خشک (کیف یخ، کمپرس سرد و مرطوب) (مهارت ۴۱).....	۲۶۷
رعایت بهداشت روزمره بیمار با عدم هوشیاری (مهارت ۲۰) ۲۱۳		- کمپرس سرد مرطوب (مهارت ۴۲).....	۲۶۹
- اهداف مراقبت از چشم (جهت بیماران فلج یا کومایی) (مهارت ۲۱).....	۲۱۴	- حمام آب ولرم (باشویه) (مهارت ۴۳).....	۲۷۰
- اهداف شست و شوی مخصوص پرینه (مهارت ۲۲).....	۲۱۵	- حمام نشیمنگاهی (نشستن در لگن آبگرم) (مهارت ۴۴).....	۲۷۱
- مراقبت معمول شب (قبل از خواب) (مهارت ۲۳).....	۲۱۶	- قراردادن دست یا پا در آب گرم (مهارت ۴۵).....	۲۷۴
- اهمیت و روش شیو کردن (مهارت ۲۴).....	۲۱۷		
- تراشیدن پوست قبل از عمل (شیو خشک).....	۲۱۷	<b>بخش هشتم- غذا دادن به بیمار</b>	
- تراشیدن پوست قبل از عمل (شیو مرطوب).....	۲۱۸	- غذا دادن به بیمار (مهارت ۴۶).....	۲۷۷
		- آشنایی با نحوه تغذیه از طریق سوند معده (گاواژ) (مهارت ۴۷).....	۲۷۹
		- کمک به بیمار جهت انجام فرائض دینی (مهارت ۴۸).....	۲۸۰
		<b>فصل ۳- اخلاق، ارتباط و رعایت حقوق بیمار</b>	
		- مفهوم اخلاق.....	۲۸۱
		- طرح تکریم ارباب رجوع.....	۲۸۲
		- حفظ حریم و حقوق بیمار.....	۲۸۳
		- حفظ مدارک پرونده بیماران.....	۲۸۵
		- اصول اخلاقی دوره‌های مختلف زندگی.....	۲۸۶
		- برقراری ارتباط با خانواده بیمار.....	۲۹۴
		- رازش دهی.....	۲۹۴
		- تحویل تجهیزات بخش.....	۲۹۵
		- گزارش تلفنی.....	۲۹۵
		<b>فصل ۴- تاخیر یعنی بار</b>	
		- جلوگیری از سقوط سوند.....	۲۹۷
		- جلوگیری از آتش سوزی.....	۲۹۸
		- جلوگیری از حوادث برق گرفتگی.....	۲۹۹
		- روش استفاده از انواع مهارک.....	۳۰۰
		<b>فصل ۵- پیشگیری و کنترل عفونت</b>	
		- فرآیند عفونت.....	۳۰۵
		- ضدعفونی به روش داخلی و جراحی.....	۳۰۸
		- جلوگیری از انتشار عفونت.....	۳۱۰
		- شستن دست‌ها (قبل و بعد از انجام هر فعالیت).....	۳۱۰
		- شستن دست‌ها قبل و بعد از انجام روش‌های استریل (جراحی).....	۳۱۲
		- انواع ایزوله.....	
		- آماده سازی اتاق ایزوله، انتقال بیمار به اتاق ایزوله).....	۳۱۳
		- احتیاطات مربوط به ترشحات (خون و سایر مایعات بدن).....	۳۱۸
		<b>بخش پنجم- دفع مایع و ادرار</b>	
		- انواع سوندهای سیسه ی ادراری و روش‌های پیشگیری از عفونت (زن و مرد) (مهارت ۲۵).....	۲۲۱
		- تهیه نمونه ادرار از طریق سوند باقی ماندن (مهارت ۲۶).....	۲۲۳
		- دادن لگن و لوله توالت (ضد عفونی و گرم کردن (مهارت ۲۷).....	۲۲۵
		- خالی کردن بگ ادراری بیمار (مهارت ۲۸).....	۲۲۶
		- کنترل بی‌اختیاری ادرار (مهارت ۲۹).....	۲۲۷
		- دفع مدفوع و موارد غیر طبیعی (مهارت ۳۰).....	۲۲۸
		- جمع‌آوری نمونه مدفوع (مهارت ۳۱).....	۲۲۹
		- دادن تنقیه و انواع آن (مهارت ۳۲).....	۲۳۰
		- آشنایی با توجهات و آموزش ضروری به بیماران دارای کلستومی (مهارت ۳۳).....	۲۴۰
		- جمع‌آوری و انتقال نمونه‌ها (جمع‌آوری ادرار تمیز جهت کشت، جمع‌آوری ادرار در مدت زمان خاص و مدفوع (مهارت ۳۴).....	۲۴۸
		- ملاحظات مربوط به دوره‌های مختلف زندگی.....	۲۵۱
		<b>بخش ششم- مراقبت‌های تنفسی و قلبی</b>	
		- تامین اکسیژن به وسیله سوند دوشاخه بینی و ماسک (مهارت ۳۵).....	۲۵۵
		- طریقه گرفتن (ECG) و آموزش محل قرارگیری لیدها (مهارت ۳۶).....	۲۵۸
		- روش جمع‌آوری خلط (مهارت ۳۷).....	۲۶۰
		<b>بخش هفتم- به کارگیری گرما و سرمای پایه</b>	
		- به کارگیری گرمای خشک (کیف آب گرم) (مهارت ۳۸).....	۲۶۳
		- به کارگیری گرمای خشک (چراغ گرما) (مهارت ۳۹).....	۲۶۵
		- کمپرس گرم و مرطوب (مهارت ۴۰).....	۲۶۶

- پوشیدن و خارج کردن گان، ماسک و دستکش یکبار  
مصرف ..... ۳۲۰
- اقدامات اولیه در بسته بندی وسایل مصرف شده ..... ۳۲۴
- انواع گندزدانی (فیزیکی، شیمیایی و پاک کننده‌ها) ..... ۳۲۵

### فصل ۶: تامین نیازهای تغذیه‌ای

- انواع رژیم‌های غذایی ..... ۳۳۳
- انواع رژیم‌های فیبر در برنامه ریزی غذایی ..... ۳۳۶
- جبران کمبود اجزای بدن ..... ۳۴۶
- مایع درمانی ..... ۳۴۷
- کمبود مایع ..... ۳۴۷
- تغذیه ..... ۳۵۰
- ویتامین‌ها ..... ۳۵۵

### فصل ۷- بهداشت محیط

- شرایط بهداشت بخش‌ها ..... ۳۵۹
- بهداشت اردوگاه‌ها ..... ۳۶۳
- جمع آوری و دفع فاضلاب در زیانه ..... ۳۶۶
- استفاده از گندزدایی و ضد عفونی کننده‌ها ..... ۳۶۷

### فصل ۸- بهداشت فردی (جسمی و روانی)

- رعایت بهداشت پوست، مو، ناخن ..... ۳۷۷
- آشنایی با تغییرات پوستی ناشی از سن ..... ۳۷۲

### فصل ۹- آناتومی و فیزیولوژی (شناخت بدن انسان) و رشد و تکامل

- آشنایی با ساختمان بدن انسان ..... ۳۷۵
- آشنایی مختصر با چند دستگاه بدن ..... ۳۷۶
- حواس پنجگانه و تغییرات آن در سالمندی ..... ۴۰۰
- رشد و تکامل ..... ۴۰۵
- مراحل رشد و تکامل در سنین مختلف ..... ۴۰۶

منبع

## پیش گفتار

حوزه آموزش جهاد دانشگاهی با درک روشنی از نقش آموزش‌های تخصصی و اثر بخشی آموزش‌های مهارتی در ارتقا کارایی نیروی انسانی و بهبود بهره‌وری در حوزه‌های مختلف، همواره نسبت به گسترش و کیفیت آموزش‌های تخصصی و مهارتی پیشرفته اهتمام داشته است. با عنایت به نیازهای روزافزون و متنوع آموزشی در کشور، فعالیت‌های آموزشی این نهاد به سمت توسعه آموزش‌های تخصصی - مهارتی با بهره‌مندی از روش‌ها و شیوه‌های بدیع - رایج - امعه هدف به ویژه منابع انسانی دستگاه‌های اجرایی کشور تعریف می‌گردد.

نقش آموزشی کوتاه مدت تخصصی و مهارت شغلی در ارتقاء دانش و بهره‌وری نیروی انسانی بدو استخدام و شامل در دستگاه‌های اجرایی همواره شاخص و موثر بوده است. در همین راستا جهاد دانشگاهی در عرصه طراحی، تدوین و اجرای دوره‌های تخصصی - مهارتی حضور فعال داشته و نتیجه آن توانمند سازی نیروهای متخصص، ذرات و مدیران خلاق و متعهد بوده است.

کتاب حاضر با توجه به نیازهای جامعه در عرصه خدمات پزشکی و سیاست‌های وزارت محترم بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در راستای نظام تحا، سلامت و با هدف یکسان سازی و استاندارد سازی سرفصل و محتوای آموزشی دوره‌های کمک پرستاری با اهتمام معاونت محترم پرستاری گردآوری و تدوین شده است و جهاد دانشگاهی، تعاونی کارکنان نظام سلامت کشور است. این جامعه پزشکی به عنوان مجریان اصلی برگزاری این دوره در سراسر کشور انتخاب شده‌اند که امید است از هده این مسئولیت خطیر و ارزشمند که حاصل آن تربیت افرادی زحمت کش و خدوم در عرصه مقدس درمان و آموزش کادر پزشکی خواهد بود سربلند بیرون آیند. بی‌شک به دعای خیر همه عزیزان دلسوز در عرصه‌های آموزشی، محتاج بوده و از خدای منان طلب عنایت و مساعدت در این راه پر خیر و برکت را خواهیم.

و در آخر از هر گونه پیشنهاد و نظرات اصلاحی مجریان، مدیران، کادران و خبرگان این عرصه در جهت بهبود کیفیت این دوره‌های آموزشی استقبال نموده و آماده پذیرش طرح‌ها، پیشنهادات ارزشمندتان می‌باشیم.

معاونت آموزش جهاد دانشگاهی

مراقبت از بیماران مسئولیتی خطیر است که به افراد برگزیده سپرده می‌شود. برای انجام مراقبت هم نیت خدمت به مردم لازم است و هم دانش و مهارت. کتابی که توسط همکاران تهیه شده مجموعه کاملی است که چنانچه با دقت مورد استفاده خوانندگان قرار گیرد، مبنای خوبی برای دانش کمک پرستاری فراهم می‌کند. امروزه با پیشرفت علم پزشکی و ابداع روش‌های درمانی نه تنها نیاز به خدمات مراقبتی کاهش نیافته بلکه در مواردی وسیع‌تر و گسترده‌تر نیز شده است. لذا می‌طلبید که منابع علمی و کامل به نیاز جامعه مشتاق و شیفته آموزش پاسخ دهد. این کتاب یکی از منابع ارزشمند در این زمینه می‌باشد. طبیعی است که دانش کمک پرستاری محدود به این یک منبع نباشد. فراگیران محترم می‌توانند با مبنای قرار دادن محتوای این کتاب مطالب بیشتر را در منابع پرستاری جستجو کنند. علاوه بر این یادگیری مادام‌العمر می‌طلبید که همکاران عزیز مرتباً به این کتاب و سایر منابع مراجعه کرده و دانش خود را روزآمد کنند. امید است همکاران محترمی که به عنوان مدرس در دوره‌های کمک پرستاری تدریس می‌کنند علاوه بر استفاده از محتوای این کتاب با ارائه مثال‌های کاربردی و ایفاء نقش الگویی رسالت بزرگ معلمی را با توفیق به نفع بسیار مهم و تأثیرگذارشان به انجام برسانند.

بار دیگر از تمامی کسانی که در تهیه این کتاب تلاش کردند به سهم خود تقدیر و تشکر می‌کنم و برای خوانندگان عزیز این کتاب آرزوی توفیق دم.

رئیس دانشکده

پرستاری و مامایی شهید بهشتی

دکتر عباس عباس زاده