



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

جراحی معده

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- غذا را به مقدار کم و در وعده‌های متعدد میل کنید. (پنج تا شش مرتبه در روز)
- غذا را آهسته میل کنید و آن را کاملا بجوید تا بزاق به غذا اضافه گردد و بهتر هضم شود.
- از غذاهای خیلی داغ یا خیلی سرد، ادویه‌ها (فلفل، زردچوبه، زعفران، زیره و...) پیاز و سیر، قهوه، کاکائو، ترشی‌ها، انواع نوشابه‌ها (کوکاکولا و پپسی) پرهیز کنید.
- از مصرف قندهای ساده خودداری شود (مانند: ژله، کیک، آبنبات، فرنی)
- رژیم غذایی باید غنی از پروتئین و از لحاظ چربی متوسط و کم نمک و کم کربوهیدرات مانند مواد قندی، نشاسته‌ای، نان و ماکارانی باشد.
- از خوردن و آشامیدن سه ساعت قبل از خواب اجتناب کنید.
- از مصرف آب در طی غذا خوردن پرهیز کنید.
- موقع صرف غذا وضعیت نیمه نشسته داشته باشید و پاها خمیده باشد.
- حداقل نیم ساعت پس از هر وعده غذایی دراز بکشید .
- مایعات و آب را یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا می‌توانید بنوشید.
- موقع خواب سر را بالاتر نگه دارید تا از برگشت غذا جلوگیری شود.
- حبوبات (نخود، لوبیا، عدس و...) جزء مواد غذایی نفاخ است برای کاهش نفخ می‌توانید حبوبات را به مدت یک ساعت قبل از پختن خیس کنید.
- هر روز 30 مرتبه تنفس عمیق بکشید (مثلا داخل یک لوله شیشه ای آب دار همراه با رابط فوت نمایید) و روزی چندین مرتبه حتما سرفه کنید.
- بهتر است چند هفته اول بعد از جراحی از انجام کار بدنی سنگین پرهیز کنید.
- در طول روز استراحت داشته باشید.
- محل برش جراحی را تمیز و خشک نگهدارید.
- بخیه‌ها معمولا یک هفته پس از عمل کشیده می‌شوند و در همین حدود هم کار روزانه خود را شروع کنید.
- دندان‌ها و پوسیدگی‌های آن را ترمیم کنید.
- در صورت داشتن حالت تهوع و استفراغ از بوهای زننده و تند، خوردن غذاهای پرچگم، قرار گرفتن در محیط گرم یا شلوغ خودداری کنید.
- هر هفته خود را وزن کنید و در صورت کاهش شدید وزن به جراح معالج خود مراجعه نمایید.
- شستشوی مرتب دهان همراه با محلول‌های خوش طعم دهان شویه، سرم فیزیولوژی، آب نمک رقیق، جوش شیرین جهت جلوگیری از تهوع و استفراغ موثر می‌باشد.
- از مصرف سیگار خودداری کنید و سعی کنید در معرض دود سیگار هم نباشید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید و دوره مصرف آن را کامل کنید از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورت مصرف قرص‌های آسپرین و کورتون با پزشک مشورت کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- تهوع، استفراغ مداوم، اسهال، نفخ یا اتساع شکم، از دست رفتن مداوم وزن، مدفوع چرب، درد و سوزش بالای معده که پس از غذا خوردن بدتر شود
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی