



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

خونریزی گوارشی

			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:			
<ul style="list-style-type: none"><li>- از مصرف ادویه‌ها، الکل، قهوه، چای، نوشابه های گازدار، مرکبات، محصولاتی که از گوجه فرنگی تولید می‌شوند شکلات و نمک خودداری کنید.</li><li>- از مصرف پوست مواد غذایی (پوست میوه‌ها و سبزیجات)، به ویژه در بیمارانی که فاقد دندان می‌باشند یا دندان‌های مصنوعی دارند، خودداری کنید.</li><li>- چربی غذا را کاهش دهید و از خوردن سرخ کردنی ها و غذاهای تند، جداً پرهیز کنید.</li><li>- انجام ورزش به طور منظم موجب پیشگیری از خونریزی‌های دستگاه گوارشی می‌شود.</li><li>- از مصرف انواع دخانیات و سیگار خودداری کنید.</li><li>- به جای 3 وعده غذایی، 5 تا 6 وعده غذای سبک مصرف کنید.</li><li>- از پرخوری پرهیز کنید.</li><li>- قبل و بعد از وعده غذایی، کمی استراحت کنید. باید موقع غذا خوردن هیچ گونه اضطراب و ناراحتی نداشته باشید.</li><li>- آهسته غذا بخورید و خوب بجوید.</li><li>- 3 ساعت قبل از خوابیدن، از خوردن غذا خودداری کنید.</li><li>- از مصرف وعده غذایی حجیم قبل از خواب اجتناب کنند.</li><li>- سر را در هنگام خوابیدن بالا قرار دهید.</li><li>- وزن خود را کاهش دهید.</li><li>- از مصرف داروها و مسکن‌ها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.</li><li>- در صورتی که آنتی‌بیوتیک برای شما تجویز شد آن را سر ساعت مصرف کنید و پس از اتمام آن به پزشک مراجعه کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.</li><li>- در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان مراجعه کنید.</li><li><b>در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</b></li><li>- استفراغ خونی یا اسهال سیاه و شل</li><li>- دفع خون از مقعد</li><li>- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی</li></ul>			