



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

زخم معده یا اثنی عشر

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:

- مصرف بیش از اندازه چای، قهوه، سوپ، آش و حتی آب برای افرادی که دچار زخم معده هستند مضر بوده و باید از غذاهایی استفاده کنید که تا حد امکان آب آنها گرفته شده است.
  - به جای 3 وعده غذایی 5 تا 6 وعده غذای سبک بخورید.
  - قبل و بعد از وعده غذایی کمی استراحت کنید. باید موقع غذا خوردن هیچ گونه اضطراب و ناراحتی نداشته باشید. آهسته غذا بخورید و خوب بجوید.
  - 1 ساعت قبل از خوابیدن از خوردن غذا خودداری کنید. چربی غذا باید کم باشد. از خوردن سرخ کردنی‌ها جداً پرهیز کنید و غذاهای تند را مصرف نکنید.
  - از مصرف مرکبات، قهوه و نوشیدنی‌های کربناته (گازدار)، سیر، ادویه جات تند نظیر فلفل قرمز و سیاه و همچنین الکل پرهیز کنید.
  - در طول روز استراحت‌های کوتاه داشته باشید، از فعالیت‌های سنگین اجتناب کنید.
  - حرکات ورزشی خصوصاً پیاده‌روی برای افرادی که دچار زخم معده و زخم اثنی‌عشر هستند، بسیار مفید و ضروری است.
  - مصرف سیگار، الکل و انواع دخانیات را ترک کنید.
  - روش‌های غیردارویی ضد درد مانند تغییر وضعیت، تمرینات آرام سازی، محیط آرام، فعالیت‌های تفریحی مانند تماشا کردن تلویزیون، مطالعه و صحبت را فراهم آورید.
  - فعالیت‌های سرگرم کننده و تفریح داشته باشید و از فشار روانی دوری کنید.
  - در صورت تجویز آنتی بیوتیک‌ها و سایر داروها برای درمان هلیکوباکتر دوره درمانی خود را کامل کنید و پیگیر مراقبت‌های درمانی خود باشید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- تب، اسهال و یبوست و افزایش درد معده و بدتر شدن علائم با توجه به درمان
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی