

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:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ 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		