



فرم آموزش حین ترخیص

خونریزی گوارشی

کد پمفلت: PE - FO - 092

تاریخ تدوین: ۱۴۰۵/۰۴/۰۱

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	شماره تماس بخش:
نام پدر:	تاریخ تولد:		۰۳۸۳۱۱۰
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار			
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف	
		صبح	ظهر
		شب	
تغذیه		- مصرف میوه جات و سبزیجات در وعده های غذایی خود را بیشتر کنید . -از مصرف نمک تا حد امکان پرهیز شود ، استفاده زیاد از نمک در غذا، نه تنها باعث افزایش فشار خون شده، بلکه در اثرات منفی باکتری هلیکوباکتر در معده نقش دارد. - از مصرف غذاهای زیر خودداری کنید: ادویه های تند یا غلیظ ، الکل، قهوه، چای، نوشابه های گازدار، مرکبات، شکلات و محصولات که از گوجه فرنگی تولید میشوند . - رژیم غذایی کافی و متعادلی داشته باشند؛ و در صورت داشتن کمبودهای تغذیهای با نظر پزشک خود ، از مکمل استفاده نمایید . - از مصرف پوست مواد غذایی (پوست میوهها و سبزیجات)، بویژه در بیمارانی که فاقد دندان میباشند یا دندانهای مصنوعی دارند، خودداری نمایید. چربی غذا را کاهش دهید و از خوردن سرخ کردنیها و غذاهای تند، جداً پرهیز کنید. -به جای ۳ وعده غذایی، ۵ تا ۶ وعده غذای سبک مصرف کنید. -از پرخوری پرهیز کنید. -قبل و بعد از وعده غذایی، کمی استراحت کنید.(البته بلافاصله بعد از غذا دراز نکشید) -بلافاصله بعد از غذا ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی داشته باشید موقع غذا خوردن نباید هیچ گونه اضطراب و ناراحتی نداشته باشید. - آهسته غذا بخورید و خوب بجوید. -حدود ۳ ساعت قبل از خوابیدن، از خوردن غذا خودداری کنید. - از مصرف وعده غذایی حجیم قبل از خواب اجتناب کنید.	

۰۳۸۳۱۱۰

hajarhp.skums.ac.ir

شهرکرد خیابان پرستار

- از مصرف دخانیات و الکل خودداری نمایید. - سر را در هنگام خوابیدن بالا قرار دهید. - از مصرف داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی و مسکنها بدون اجازه پزشک، خودداری نمایید - در صورتی که آنتی بیوتیک برای شما تجویز شد آن را سر ساعت مصرف نمایید و از قطع خود سرانه دارو پرهیز نمایید - از مصرف سیگار خودداری شود. - اگر در حیطه وظایف شغلی مجبور به بلند کردن اشیاء سنگین هستید؛ فعالیتها را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید. - از فعالیت‌های شدید و قرار گرفتن در موقعیتهای پر استرس و خسته کننده، خودداری کنید. - خونریزی گوارشی در بیماران سالمند، مصرف کنندگان داروی ضد انعقاد و یا افراد با بیماری زمینه ای کبدی یا قلبی ریسک بالاتری دارد و نیاز به پیگیری دقیق تری دارند .	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل
- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: - تهوع و استفراغ، مدفوع خونی یا سیاه و قیری رنگ (مشکی ، شرابی یا همراه با خون تازه)، استفراغ خونی، بی اشتهایی، درد شدید شکم یا درد سردل که با غذا خوردن زیاد شود . - لرز و تعریق - سبکی سر ، سرگیجه ، غش کردن - کاهش وزن شدید - پیگیری انجام آزمایشات توصیه شده توسط پزشک (سطح غلظت خون یا هموگلوبین) و مراجعه به پزشک پس از آماده شدن جواب آزمایشات - در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب؛ جواب آزمایش، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید. - زمان مراجعه به درمانگاه یا مطب در پنج روز آینده یا طبق دستور پزشک	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و یا پاتولوژی مراجعه نمایید	اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار

جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید

