



فرم آموزش حین ترخیص

پانکراتیت (التهاب لوزالمعده)

کد پمفلت: PE - FO - 090

تاریخ تدوین: ۱۴۰۵/۰۴/۰۸

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	۱- غذاهای کم چرب، پر پروتئین و پرکربوهیدرات مصرف نمایند: - غذاهای کم چرب شامل: غذاهای آب پز و بخار پز و بدون سرخ کردنی (می توانید به مقدار کم روغن روی غذا فقط اسپری کنید) و پرهیز از مصرف خوراکیهایی مانند سس مایونز، سوسیس و کالباس میباشد. - غذاهای پرکربوهیدرات مانند: پوره خرما، پوره سیب زمینی - غذاهای پرپروتئین شامل: گوشت کم چرب، لبنیات کم چرب (پنیر، ماست، شیر، بستنی) و تخم مرغ میباشد. ۲- از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ مانند کله پاچه، آبگوشت و آش خودداری کنید (می توانید سوپ و آبگوشت را در یخچال گذاشته، چربی روی آن را جدا و سپس استفاده نمایید). ۳- گوشت قرمز، دل، جگر، قلوه، سیب زمینی سرخ شده استفاده نشود. از مصرف بیش از حد قهوه و ادویه جات پرهیز کنید. ۴- تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم آنها را کاهش دهید. اسفناج، انواع توتها و غلات در رژیم غذایی خود قرار دهید		
	- در صورت احتیاج استراحت کنید و به طور تدریجی فعالیت عادی خود را از سر بگیرید. - از آنجایی که مستعد دیابت هستید، میزان شکر و قند را کاهش دهید . - مصرف سیگار و الکل را قطع نمائید و قطع کامل الکل تحت نظر پزشک (روانپزشک) و همچنین قطع سیگار به شدن توصیه می گردد و خطر عود علائم را کاهش می دهد. - از خوردن مقدار زیادی فیبر در یک وعده غذایی خودداری کنید، حجم زیادی از میوه ها و سبزی میتواند سرعت هضم غذاها را کاهش دهد و در نتیجه سبب کاهش جذب مواد مغذی شود، به علاوه میزان بالای فیبر موجب میشود تا میزان تاثیرگذاری آنزیمهای گوارشی کاهش یابد. - مصرف آب فراموش نشود. - می توانید با صلاحدید پزشک از مکمل های ویتامینی استفاده کنید.		
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	- مصرف صحیح مصرف دارو		



	سایر نکات آموزشی
- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: -درد شدید شکمی، تب، تهوع - احساس ضعف شدید و یا سرگیجه -زرد شدن ملتحمه چشم یا پوست (یرقان) -کاهش ناخواسته وزن -اتساع شکم، بروز کبودی در ناحیه پشت و شکم 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	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	