

کد: CT-09-96 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار مراقبت از بیمار یبوست	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	تغذیه ✓ از غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه های تازه یا پخته، سالاد، کاهو، هلو، آلو، کلم، گل کلم، گلابی، سیب، هویج، انجیر، زرد آلو، نان، غلات به خصوص سبوس، ذرت، آجیل یا مغزها، لوبیا و حبوبات و ... که ملین و حجیم کننده مدفوع می باشند، استفاده کنید. ✓ در صورت نیاز، سبوس را به تدریج به رژیم غذایی اضافه کنید. ابتدا یک قاشق چایخوری در روز و سپس در طی 3 هفته به 3 قاشق سوپ خوری در روز افزایش دهید. البته مصرف زیاد سبوس می تواند باعث اسهال و نفخ شده و در جذب مواد معدنی تداخل ایجاد کند. ✓ مایعات زیاد بنوشید و غذا را به آهستگی در زمان ها و فواصل منظم و محیط آرام میل نمایید.	
	دارو ✓ داروهای لاکتولوز، سوربیتول، هیدروکسید منیزیم را با یک لیوان آب یا آب میوه میل نمایید بهتر است 1 تا 3 ساعت قبل از غذا مصرف شود. ✓ داروی بیزاکودیل 1 تا 3 ساعت قبل از غذا با آب میل نمایید. با شیر یا آنتی اسید مصرف نشود . از مصرف داروهای مسهل خودداری کنید مگر آنکه توسط پزشک تجویز شده باشد	
	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیتها و روشهای پیشگیرانه) ✓ -یک روال روزانه برای دفع مدفوع داشته باشید و یک زمان معین (ترجیحا صبح پس از صرف صبحانه) را برای اجابت مزاج در نظر بگیرید. به احساس دفع پاسخ دهید و آن را نادیده نگیرید. ورزش های منظم و ساده مانند راه رفتن، پیاده روی و نرمش که باعث افزایش حرکات روده می شود، انجام دهید. ✓ -اگر مجبور به استراحت در بستر هستید حرکات و ورزش های در محدوده حرکتی مفاصل چرخیدن از یک پهلو به پهلو دیگر و خوابیدن روی شکم را به مدت 30 دقیقه هر چهار ساعت یکبار انجام دهید . ✓ -جهت انجام مشاوره و مراقبتهای پرستاری می تواند با واحد های مراقبت در منزل -منادیان سلامت (09127314611) تماس حاصل فرمایید	
	پیگیری های مراجعه به پزشک ✓ در صورت داشتن علائم زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید: در صورت بروز علائم درد و کرامپ شدید شکمی، یبوست مداوم پس از درمان و اسهال به پزشک مراجعه نمایید	
شماره تماس بیمارستان: 02335225120/ 28 واحد آموزش سلامت: 2073 آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.ir جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار، بیمارستان ولایت شوید		

