

کد: CT-09-60 تاریخ ابلاغ 1404/11/15 تاریخ بازنگری 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار زخم های گوارشی	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	تغذیه 1) بیمارانی که از زخم معده شاک می باشند باید از مصرف غذاهای آماده یا همان فست فودها اجتناب کنند 2) مصرف میان وعده های ناسالم همچون چیپس و پفک، غذاهای تند، شور و پر ادویه را به حداقل برسانید 3) از مصرف چای فراوان و پر رنگ پرهیزید و غذاهای چرب نخورید 4) سعی کنید مقدار وعده های غذایی را افزایش اما حجم آنرا کاهش دهید غذا را به خوبی بجوید و به آهستگی بخورید 5) از خوردن سس گوجه فرنگی و ترشی اجتناب کنید 6) عدم مصرف سیگار و ترک الکل از مواردی است که قابل توجه می باشد 7) از مصرف نوشابه های گاز دار، شکلات و تنقلات و غذاهای چاشنی دار اجتناب کنید 8) در بیمارانی که علائم برگشت اسید معده به داخل مری یا بازگشت غذا از معده به مری دارند، الزم است از دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا خودداری کرده و حتی الامکان بالاتنه را هنگام خواب در موقعیت بالاتری از پایین تنه قرار دهند یا طرف پایین تخت ایشان در سطح پایین تری نسبت به قسمت بالای تخت (از سطح افق) قرار داشته باشد 9) از خوردن مایعات داغ، شیر پرهیز کنید 10) بر رعایت رژیم غذایی و مصرف مایعات 8 تا 10 لیوان در روز تأکید کنید 11) در مورد نیاز به نرمکننده های مدفوع برای جلوگیری از یبوست تأکید کنید	
	دارو 1) داروها را طبق دستور پزشک معالج مصرف کنید 2) قرصهای جویذنی را کاملاً بجوید 3) قبل از مصرف شربت های آنتی اسید آنرا را به خوبی تکان دهید 4) از مصرف داروهای حاوی آسپیرین ایبوپروفن و دیگر داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی خودداری کنید 5) داروهایی که همراه غذا یا با معده خالی باید مصرف شوند را مد نظر داشته باشید.	
	1) از فعالیتهای قدرتی تا هنگامی که آنمی بهتر نشده خودداری کنید 2) پیاده روی در حد توان و با نظر پزشک معالج داشته باشید. 3) ترک سیگار را ترک کنید 4) از مصرف الکل پرهیز کنید	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیتهای و روشهای پیشگیرانه)
	برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش به بخش بستری مراجعه نمایید 0	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
	در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه نمایید 1) دهان خشک و تشنه 2) رخوت یا التهاب انتهای اندامها (نوک انگشتان، ...)) کاهش وزن 3) یبوستی که با تغییر رژیم پرفیبر برطرف نشود 4) اسهالی که بیشتر از 24 ساعت طول بکشد یا حاوی خون باشد. 5) در صورت مشاهده مدفوع تیره یا خونی فوراً به پزشک اطلاع دهید. 6) در صورت استفراغ خونی و یا مدفوع تیره رنگ سریعاً به پزشک مراجعه کنید	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
	شماره تماس بیمارستان: 02335225120 لی 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	