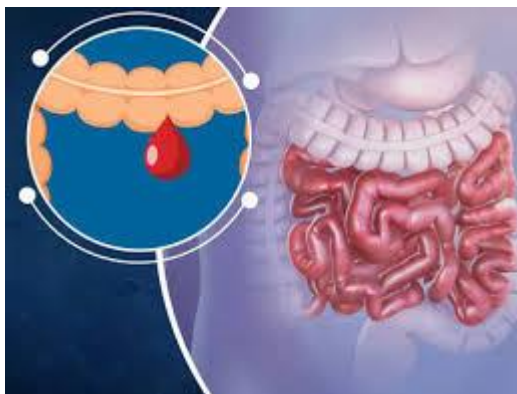


بیمارستان امام حسین (ع) بیجار
کارت خودمراقبتی پس از ترخیص
خونریزی گوارشی



❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ مقدار زیادی میوه جات و سبزیجات در وعده های غذایی خود مصرف کنید.
- ✓ نمک مصرف نکنید. استفاده زیاد از نمک در غذا، نه تنها باعث افزایش فشار خون می گردد، بلکه باعث به وجود آمدن باکتری هلیکوباکتر در معده می گردد.
- ✓ از مصرف کردن غذاهای زیر خودداری کنید: ادویه ها، الکل، قهوه، چای، نوشابه های گازدار، مرکبات، محصولات که از گوجه فرنگی تولید می شوند و شکلات.
- ✓ رژیم غذایی کافی و متعادلی داشته باشند؛ و در صورت داشتن کمبودهای تغذیه ای، از مکمل استفاده نمایید.
- ✓ از مصرف پوست مواد غذایی (پوست میوه ها 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.

❖ فعالیت

- ✓ انجام ورزش به طور منظم موجب پیشگیری از خونریزیهای دستگاه گوارشی میگردد.

❖ مراقبت

- ✓ از مصرف دخانیات و الکل خودداری نمایید.
- ✓ به جای 3 وعده غذایی، 5 تا 6 وعده غذای سبک مصرف کنید.
- ✓ از پرخوری پرهیز کنید.
- ✓ قبل و بعد از وعده غذایی، کمی استراحت کنید. موقع غذا خوردن نباید هیچ گونه اضطراب و ناراحتی نداشته باشید.
- ✓ آهسته غذا بخورید و خوب بجوید.

3 ✓ ساعت قبل از خوابیدن، از خوردن غذا خودداری کنید.

✓ از مصرف وعده غذایی حجیم قبل از خواب اجتناب کنید.

✓ سر را در هنگام خوابیدن بالا قرار دهید.

✓ وزن خود را کاهش 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 پس از اتمام آن به پزشک مراجعه کنید.

♦ زمان مراجعه بعدی

✓ هر بیماری که استفراغ خونی یا اسهال سیاه و شل داشته باشد، یا به هر شکلی خون از مقعدش دفع کند، باید برای بررسی های دستگاه گوارش به پزشک مراجعه کند تا علت خونریزی مشخص شود.

✓ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک و جهت ادامه درمان مراجعه نمایید.

منبع: برونر سوارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068