



فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص خونریزی گوارشی

کد محتوا: ۱۶۵

شماره پرونده: Unit Number:

پزشک معالج: Attending Physician:	بخش: Ward:	نام : Name :	نام خانوادگی: Family:
تاریخ پذیرش: Date of Admission:	اتاق: Room:	تاریخ تولد: Data of Birth :	نام پدر: Fathers Name:
	تخت: Bed:		

آموزش پزشک / پرستار

مراقبت های لازم در منزل

- *از انجام فعالیتهای سنگین و قدرتی و بلند کردن اجسام سنگین تا زمانی که کم خونی شما جبران نشده است خودداری کنید .
- * از سرفه کردن ، عطسه کردن و فشار در حین دفع مدفوع و استفراغ پرهیز کنید .
- * در صورتیکه اضافه وزن دارید با راهنمایی پزشک ، وزن خود را کاهش دهید.
- * عدم مصرف سیگار ، و ترک الکل

ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

مصرف دارو:

- * داروهایتان را طبق دستور پزشک استفاده کنید از قطع خودسرانه داروها خودداری نمایید
- *قبل از مصرف شربت های آنتی اسید ، آنها را به خوبی تکان دهید.
- *در صورتی که آنتی بیوتیک برای شما تجویز شده است آن را سر ساعت مصرف نمایید.
- *از مصرف داروهایی مثل آسپرین و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (ایبوپروفن ، ناپروکسن ، دیکلوفناک ، پیروکسیکام ، مگنامیک اسید) و مسکن ها بدون اجازه پزشک خودداری نمایید
- *برای آگاهی از نحوه مصرف داروها به آدرس سایت که در صفحه بعد نوشته شده مراجعه نمایید

توصیه های لازم جهت آزمایشات معوقه:

زمان و مکان مراجعه به پزشک:

مهر و امضاء پزشک مهر و امضاء پرستار امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

کد رهگیری دارو:

* استرس نشانه ها و علائم زخم معده را تشدید می کند. عوامل استرس زای زندگی خود را تعیین کنید و نهایت سعی خود را برای برطرف کردن آنها به کار ببندید

* به یاد داشته باشید هر زمان برای سایر مشکلات به پزشک مراجعه کردید سابقه خونریزی گوارشی خود را بیان کنید ،

رژیم غذایی :

*تعداد وعده های غذایی را افزایش اما حجم آن را کاهش دهید . به جای ۳ وعده غذا ، ۵ تا ۶ وعده غذای سبک مصرف کنید.

از پر خوری پرهیز کنید. قبل و بعد از وعده غذایی، کمی استراحت کنید.

* آهسته غذا بخورید و خوب بجوید و موقع غذا خوردن نباید هیچ گونه اضطراب و ناراحتی داشته باشید.

* همراه غذا آب و سایر مایعات دیگر نخورید.

*از خوردن سس گوجه فرنگی ، ترشیجات ، غذاهای آماده و فست فود ها اجتناب کنید .

* مصرف میان وعده های ناسالم همچون چیپس و پفک و غذاهای تند ، شور ، و پر ادویه را به حداقل برسانید.

* از مصرف چای فراوان و پر رنگ ، قهوه ، نسکافه ، شکلات ، نوشابه های گاز دار و غذاهای چرب پرهیز کنید .

* از خوردن غذا ی زیاد قبل از خواب پرهیز کنید و ۳ ساعت قبل از خوابیدن، از خوردن غذا خودداری کنید.

*در بیماری که علائم برگشت اسید معده به داخل مری یا بازگشت غذا از معده به مری دارند ، لازم است از دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا پرهیز نمایند .

علائم هشداردهنده که در صورت وقوع لازم است سریعاً مراجعه شود :

* کاهش وزن

* رخوت(سستی)

* یبوستی که با تغییر رژیم غذایی یا رژیم پر فیبر برطرف نشود.

*اسهالی که بیشتر از ۲۴ ساعت طول بکشد

* استفراغ خونی یا اسهال سیاه و شل

❖ با سخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ خانم ریحانی : ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ شماره تماس بخش:

جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید : ۱- بیمارستان امام حسن بجنورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳- آموزش به بیمار (سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نمایید) ۴-مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید

خوب است بدانیم:

کد ۷۲۴: ازدست رفتن زمان برابر است با یک عمر ناتوانی . در صورت بروز علائم حمله مغزی مانند بی حرکتی یکطرفه اندامها (دست و پا) ، گفتار نامفهوم یا لکنت ، افتادگی یک طرفه صورت با رساندن سریع بیمار (کمتر از ۳ ساعت) به تنها مرکز کد ۷۲۴ استان (بیمارستان امام حسن باعث بهبود سریع و کاهش ناتوانی در بیمار تان شوید.