

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

### مراقبت در منزل :

- ❖ از مصرف ادویه‌ها، الکل، قهوه، چای، نوشابه های گازدار، مرکبات، محصولات که از گوجه فرنگی تولید می‌شوند شکلات و نمک خودداری کنید.
  - ❖ از مصرف پوست مواد غذایی (پوست میوه‌ها و سبزیجات)، به ویژه در بیمارانی که فاقد دندان می‌باشند یا دندان‌های مصنوعی دارند، خودداری کنید.
  - ❖ چربی غذا را کاهش دهید و از خوردن سرخ کردنی ها و غذاهای تند، جداً پرهیز کنید.
  - ❖ انجام ورزش به طور منظم موجب پیشگیری از خونریزی‌های دستگاه گوارشی می‌شود.
  - ❖ از مصرف انواع دخانیات و سیگار خودداری کنید.
  - ❖ به جای ۳ وعده غذایی، ۵ تا ۶ وعده غذای سبک مصرف کنید.
  - ❖ از پرخوری پرهیز کنید.
  - ❖ قبل و بعد از وعده غذایی، کمی استراحت کنید. باید موقع غذا خوردن هیچ گونه اضطراب و ناراحتی نداشته باشید.
  - ❖ آهسته غذا بخورید و خوب بجوید.
  - ❖ ۳ ساعت قبل از خوابیدن، از خوردن غذا خودداری کنید.
  - ❖ از مصرف وعده غذایی حجیم قبل از خواب اجتناب کنند.
  - ❖ سر را در هنگام خوابیدن بالا قرار دهید.
  - ❖ وزن خود را کاهش دهید.
  - ❖ از مصرف داروها و مسکن‌ها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
  - ❖ در صورتی که آنتی‌بیوتیک برای شما تجویز شد آن را سر ساعت مصرف کنید و پس از اتمام آن به پزشک مراجعه کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
  - ❖ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- ❖ استفراغ خونی یا اسهال سیاه و شل
  - ❖ دفع خون از مقعد
  - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

# خونریزی گوارشی

آموزش به بیمار و خانواده  
مراقبت های پس از ترخیص

