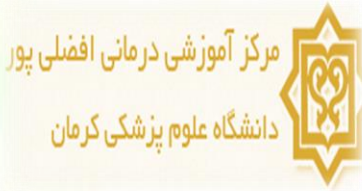


راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص



اسهال خونی

♦ رژیم غذایی

- ✓ در صورت اجازه پزشک روزانه 1/5 لیتر مایعات مصرف کنید.
- ✓ از نوشیدن نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه و چای اجتناب کنید.
- ✓ از خوردن یا آشامیدن الکل، غذاهای پر ادویه و محرک مانند پیتزا، اسپاگتی، پیاز، انواع سس، سبزیجات و میوه های خام، و شیر تا چند روز خودداری کنید.
- ✓ از مصرف نوشیدنی های شیرین، آب میوه های صنعتی و نوشیدنی های انرژی زا پرهیز کنید.

♦ فعالیت

- ✓ تا یک هفته ممکن است ضعف و بی حالی داشته باشید بنابراین از فعالیت های شدید پرهیز کنید .
- ✓ تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشد در رختخواب استراحت کنید .

♦ مراقبت

- ✓ سیگار نکشید زیرا باعث تحریک دستگاه گوارش می شود.
- ✓ شستن دست ها مهمترین اقدام جهت پیشگیری از انتشار این بیماریهاست. این کار باید قبل از آماده سازی مواد غذایی، صرف غذا، بعد از رفتن به دستشویی و لمس وسایل شخصی صورت گیرد .
- ✓ دوره درمانی خود را کامل کنید و از قطع خودسرانه آن خودداری کنید.
- ✓ از مصرف دارو بدون اجازه پزشک خودداری نمایید .
- ✓ پس از هربار دفع ناحیه اطراف رکتوم را به خوبی تمیز کنید واز پماد محافظت کننده طبق تجویز پزشک استفاده کنید .

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ ایجاد علایم کم آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار، بیحالی، فرورفتگی چشم ها، کاهش وزن سریع

✓ درد شدید در شکم خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد .

✓ در موارد استفراغ بیشتر از دو روز، اسهال بیشتر از چندین روز، اسهال خونی، تب بالای 38 درجه سانتی گراد، دردهای شکمی شدید، ضعف و گیجی به پزشک مراجعه کنید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143

