



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

خونریزی گوارشی (GIB)

❖ 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 تغذیه‌ای، از مکمل استفاده نمایند.
- ✓ از مصرف پوست مواد غذایی (پوست میوه ها و سبزیجات)، بویژه در بیمارانی که فاقد دندان میباشند یا دندان های مصنوعی دارند، خودداری نمایند.
- ✓ چربی غذا را کاهش دهید و از خوردن سرخ کردنی ها و غذاهای تند، جداً پرهیز کنید.

❖ فعالیت

- ✓ انجام ورزش به طور منظم موجب پیشگیری از خونریزی های دستگاه گوارشی می گردد.

❖ مراقبت

- ✓ از مصرف دخانیات و الکل خودداری نمایند.
- ✓ 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.

✓سررا در هنگام خوابیدن بالا قرار دهید.

✓وزن خود را کاهش دهید.

✓از مصرف داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی و مسکن هابدون 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.

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 افصلی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143