



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

پانکراتیت

❖ رژیم غذایی

- ✓ از غذاهای زود هضم و کم چرب استفاده شود.
- ✓ از وعده های غذایی کم حجم در دفعات بیشتر استفاده شود.
- ✓ رژیم غذایی پر پروتئین، پر کربوهیدرات و پر ویتامین مصرف کنید.
- ✓ مصرف الکل قطع شود
- ✓ از مصرف مواد محرک مانند کافئین خودداری نمایید.
- ✓ مایعات فراوان بنوشید.
- ✓ مواد و ترکیبات موجود در روغن زیتون تازه و ماهی به بهبود علائم پانکراتیت یا التهاب لوزالمعده کمک می کند.

❖ فعالیت

- ✓ با برطرف شدن علایم بیماری می توانید فعالیت طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید.
- ✓ در پانکراتیت مزمن محدودیتی از نظر فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری وجود ندارد.

❖ مراقبت

- ✓ وضعیت نشسته در حالی که تنه خم شده یا در وضعیت خوابیده به پهلو در حالی که زانوها به سمت شکم شده اند جهت کاهش درد مناسب است.

✓روش های شل کنندگی نظیر تنفس عمیق و روش های خیال انگیز و پرت کننده حواس نظیر موزیک تلویزیون و خیاطی برای کاهش درد کمک کننده است.

✓از مصرف غذاهای سنگین و پر حجم خصوصا در زمان شب خودداری نمایید.

✓در صورتی که پانکراتیت شما باعث بروز علائم افسردگی شده است، با یک مشاور صحبت کنید.

♦ زمان مراجعه بعدی

✓اگر شما یا یکی از اعضای خانواده دارای علائم پانکراتیت حاد باشید.

✓اگر علائم زیر را در حین یاپس از درمان داشتید هر چه سریع تر با نزدیکترین اورژانس بیمارستان یا با پزشک خود تماس بگیرید:

- یرقان یا زردی پوست و چشم ها
- تب 38/3 درجه سانتیگراد یا بالاتر
- کاهش وزن مداوم
- علائم کمبود کلسیم نظیر انقباضات عضلانی یا تشنج

✓درد شدید شکمی که بیش از 30 دقیقه طول کشیده است.

✓درد همراه با تهوع شدید یا استفراغ

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