



## آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت های پس از ترخیص

#### پانکراتیت

|               |               |                                                               |                       |              |
|---------------|---------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|
| شماره پرونده: | نام خانوادگی: | نام:                                                          | بخش:<br>اتاق:<br>تخت: | پزشک معالج:  |
| نام پدر:      | تاریخ تولد:   | جنس: زن <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> | تشخیص:                | تاریخ پذیرش: |

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

#### آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

##### تغذیه:

- از غذاهای زود هضم و کم چرب در وعده های کم حجم و دفعات بیشتر استفاده کنید.
- از مصرف غذاهای سنگین و پرحجم خصوصا در زمان شب خودداری کنید.
- مایعات فراوان مصرف کنید.
- مواد و ترکیبات موجود در روغن تازه و ماهی به بهبود علائم پانکراتیت کمک می کند.
- قطع الکل و دخانیات: مصرف الکل شایع ترین علت عود این بیماری است. برای همیشه باید مصرف الکل را قطع کنید، در غیر این صورت پانکراس شما برای همیشه از کار می افتد.

##### فعالیت:

- با بر طرف شدن علائم می توانید فعالیت طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید.

#### علائم خطر (سریعا به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- بازگشت درد شدید شکمی که به پشت می زند.
- زرد شدن پوست یا سفیدی چشم.
- تب و لرز ناگهانی.
- مدفوع بسیار چرب، بدبو و کمرنگ (نشانه عدم هضم چربی).