

# خونریزی گوارشی

**تعریف:** به دلیل اختلال در عملکرد دستگاه گوارش در اثر زخم یا التهاب معده مصرف الکل - مصرف داروهای مسکن - جراحی - ضربه شدید و... اتفاق می افتد.

## ❖ در صورت مشاهده علائم زیر فوراً به پرستار اطلاع دهید:

✓ استفراغ خون روشن یا مایل به قهوه ای از دهان

✓ دفع مدفوع خونی یا سیاه و قیری شکل

✓ درد معده و نفخ

✓ ضعف و رنگ پریدگی

## ❖ خود مراقبتی :

- در صورت داشتن خونریزی گوارشی سریعاً به اورژانس 115 تماس بگیرید و یا به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید زیرا به دنبال خونریزی گوارشی شما **دچار** : افت فشار خون ، افزایش ضربان قلب ، افزایش تعداد تنفس ، سرگیجه و درد شکمی ، حساسیت و سفتی شکم و استفراغ ( میشود.
- در صورتی که حالت تهوع یا استفراغ داشتید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.
- در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- یک لوله از راه بینی در زمان خونریزی معده در معده گذاشته میشود که کمی دردناک است و موجب ناراحتی شما میشود در صورتی که با پرستار خود، همکاری نمایید مشکلات شما کمتر خواهد شد . این لوله با اجازه پزشک بعد از اتمام شستشوی معده و قطع خونریزی خارج خواهد شد . از کشیدن لوله معده و خارج کردن آن جدا خودداری نمایید.
- از محیط های پر استرس دوری نمائید و تمرینات آرام سازی را انجام دهید.

## ❖ فعالیت بدنی:

✓ در دوران حاد بیماری استراحت در بستر لازم است. به تدریج که بهتر میشوید به فعالیتهای معمولی خود باز گردید و از انجام فعالیت بدنی سنگین خودداری نمایید. در بین انجام فعالیتهای روزمره حتما استراحت نمایید تا از خستگی جلوگیری شود.

## ❖ رژیم غذایی:

✓ پس از قطع شدن خونریزی و با دستور پزشک معالج در صورت اجازه مصرف مواد غذایی از راه دهان در ابتدا مایعات و به تدریج غذای نرم و جامد در حجم کم و در طی دفعات بیشتر استفاده شود.

✓ در هنگام غذا خوردن و بعد از مصرف غذا در حالت نشسته قرار بگیرید. مصرف شیر و فراورده های شیری را محدود نمایید.

✓ از برنامه غذایی سالم و منظمی در طول روز استفاده نمایید.

✓ آهسته غذا بخورید و خوب بجوید و از پر خوری دوری کنید.

✓ از مصرف مواد محرک از قبیل: الکل - سیگار - کافئین - قهوه - نوشابه - فلفل سیاه - کنسرو - چیپس و پفک - سوسیس و کالباس - غذاهای بسیار داغ یا بسیار سرد اجتناب کنید.

## ❖ مصرف داروها:

➤ از خوردن داروهای بدون تجویز پزشک مخصوصا مسکن ها جدا خودداری کنید و در صورت بروز: تهوع و استفراغ \* دردهای شکمی و اسهال پس از مصرف داروهای تجویزی پزشکتان حتما به پزشک اطلاع دهید.

واحد آموزش سلامت همگانی

منبع: آموزش به مددجو راهنمایی برای مراقبین سلامت