

التهاب لوزالمعده (پانکراتیت)

آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- از غذاهای زود هضم و کم چرب استفاده شود. (غذاهای دیر هضم شامل سوسیس و کالباس می باشد)
 - از وعده های غذایی کم حجم در دفعات بیشتر استفاده شود.
 - مصرف الکل و سیگار قطع شود.
 - از مصرف مواد محرک از جمله مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و... خودداری کنید.
 - جهت جلوگیری از یبوست از مواد غذایی پرفیبر مانند سبزی، میوه و مایعات فراوان استفاده کنید.
 - مواد و ترکیبات موجود در روغن زیتون تازه و ماهی به بهبود علائم پانکراتیت یا التهاب لوزالمعده کمک می کند.
 - با برطرف شدن علائم بیماری می توانید با نظر پزشک فعالیت طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید.
 - در پانکراتیت مزمن محدودیتی از نظر فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری وجود ندارد.
 - وضعیت نشسته در حالی که تنه خم شده یا 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 گوش دادن به موزیک، تماشای تلویزیون و خیاطی برای کاهش درد کمک کننده است.
 - داروها را طبق نظر پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید و از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
 - از مصرف غذاهای سنگین و پر حجم خصوصا در زمان شب خودداری کنید.
 - در صورتی که پانکراتیت شما باعث بروز علائم افسردگی شده است، با یک روانپزشک صحبت کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- 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
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی