

التهاب معده (گاستریت)

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 مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه، چای) و غذاهای محرک، تند و پرادویه، خیلی شیرین، محصولات لبنی و سایر مواد غذایی که باعث التهاب معده می شوند، اجتناب کنید.
 - از نوشیدن مشروبات الکلی خودداری کنید.
 - از مصرف وعده های حجیم غذا اجتناب کنید و وعده های خود را در حجم کمتر و تعداد دفعات بیشتر مصرف کنید.
 - از دراز کشیدن بلافاصله پس از مصرف غذا اجتناب کنید.
 - از مواد غذایی پروبیوتیک که باعث بهبود فرایند هضم و حرکات روده ای می شوند، استفاده کنید.
 - سیگار نکشید زیرا باعث تحریک دستگاه گوارش می شود.
 - استرس و اضطراب می تواند منجر به تحریک دستگاه گوارش شود. بنابراین استرس خود را مدیریت کنید و با استفاده از روش هایی مانند مطالعه، مدیتیشن، گوش دادن به موسیقی و ... آن را کاهش دهید.
 - ورزش روزانه و منظم را در برنامه ی خود قرار دهید.
 - از مصرف خودسرانه ی دارو و مصرف بیش از حد مسکن ها خودداری کنید.
 - در صورتی که پزشک دارویی برای شما تجویز کرده است، داروهای خود را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- اگر علائم کم آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار به وجود آیند.
 - درد شدید در شکم یا راست روده، خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد.
 - در موارد استفراغ بیشتر از دو روز، اسهال بیشتر از چندین روز، اسهال خونی، تب بالای 38 درجه سانتی گراد، دردهای شکمی شدید، ضعف و گیجی.
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی.