

عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار خونریزی گوارشی ریاست بیمارستان دفتر پرستاری	کد سند: EM-NM-11 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: شهریور ماه 1401
	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل

برنامه مدون آموزش به بیمار بخش داخلی

تشخیص بیماری: GIB

لیست کدهای ضروری: A1,A2,A3,A4,A5,A6,B1,B2,B4,B5,B6,B8,B10,B12,B13,B14,B15,C1,C2,C3,C4,C5,C6,C7

روز	شیفت	کدهای آموزشی	توضیحات
آموزشهای روز اول	آموزش های بدو ورود	A1-A6	<p>معرفی بخش ، نام پرستار،مچ بند شناسایی،زنگ احضار پرستار و ... معرفی تیم پزشکی منشور حقوق بیمار نحوه رسیدگی به شکایات</p>
آموزشهای روز دوم	M	B1	<p>نوع بیماری، نحوه درمان و مراقبت آن: خونریزی گوارشی از علائم اختلال در سیستم گوارشی می باشد و خون ممکن است در استفراغ و مدفوع مشاهده شود، اما همیشه نمایان نیست، در بعضی موارد ممکن است مدفوع حالت قیری یا استفراغ مثل ته مانده قهوه باشد نوع درمان نیز بستگی به منبع خونریزی دارد. یک لوله از راه بینی در معده شما گذاشته می شود که در زمان جاگذاری کمی دردناک می باشد و در صورت همکاری تحمل آن آسان تر خواهد بود که برای تشخیص نوع و اندازه خونریزی و کمک به خارج کردن لخته ها و اسید جهت پیشگیری از تهوع و استفراغ و کنترل بیشتر خونریزی می باشد. گاهی به دلیل عدم توقف خونریزی جراحی اورژانسی ضروری است. برای درمان شما ممکن است از آندوسکوپی یا کولونوسکوپی کمک گرفته شود (تعریف و مراقبتها در قسمت اقدامات تشخیصی آمده است).</p>
		B5	<p>تغذیه و رژیم غذایی: در روزهای اول بستری و در زمان خونریزی فعال، پزشک اجازه ی خوردن و آشامیدن را به شما نمی دهد و سپس با تشخیص پزشک معالج، رژیم مایعات و در صورت عدم تهوع یا استفراغ، غذای نرم و سپس رژیم معمولی (با در نظر داشتن مواد مضر)، استفاده خواهید کرد. غذاهای غیرمجاز شامل: غذاهای تند و چرب و داغ، فست فود، چای پررنگ، قهوه، نوشابه های گازدار، سس گوجه فرنگی، ترشیجات، ادویه جات، الکل، نمک زیاد، مرکبات، پوست میوه ها، شکلات و میان وعده های ناسالم مثل چیپس و پفک می باشد. غذا را آهسته خورده و کامل بجوید و وعده های غذایی را بیشتر و حجم غذا را کمتر کنید. از پرخوری پرهیز کنید. در مصرف غذا سطح تحمل و سازگاری معده شما با غذاها مهم است که میتوانید از این طریق پرهیز غذایی خود را انتخاب و رعایت کنید.</p>

مسئول بخش:

رئیس بخش:

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار خونریزی گوارشی ریاست بیمارستان دفتر پرستاری	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	کد سند: EM-NM-11 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: شهریور ماه 1401

آموزش های روز دوم	A	B4	<p>میزان فعالیت: در صورتی که طبق نظر پزشک، دستور استراحت مطلق داشته باشید، از تخت خارج نشوید و در بستر انگشت‌ها و مچ پاها را حرکت دهید تا خون لخته نشود و در صورت اجازه خروج از تخت با اطلاع پرستاران و کمک گرفتن از آنها از تخت خارج شوید. برای خروج از تخت ابتدا بیست دقیقه کنار تخت بنشینید و سپس در صورت نداشتن سرگیجه خارج شوید. از وسایل کمک حرکتی در صورت نیاز استفاده کنید. فعالیت خود را در منزل به تدریج افزایش دهید.</p>
	N	B2	<p>میزان، مدت زمان، طول بستری، دوره درمان و عوارض داروها:</p> <p>داروها در ابتدا بیشتر به شکل تزریقی خواهند بود و به تدریج ممکن است داروهای خوراکی طبق نظر پزشک شروع شود.</p> <p>داروی پنتاپرازول را به صورت ناشتا مصرف کنید. در صورت بارداری یا شیردهی، مصرف پنتاپرازول را با اطلاع پرستار و پزشک خود قطع کنید.</p> <p>شربت‌های آنتی اسید (آلومینیوم ام جی اس، منیزیوم هیدروکساید و...) را قبل از مصرف به خوبی تکان دهید تا یک دست شود. آنتی اسید بهتر است همراه غذا یا کمی بعد از غذا مصرف شود. آنتی اسید می‌تواند بر میزان کارایی سایر داروها تاثیر بگذارد، بنابراین در طی دو تا چهار ساعت پس از مصرف آنتی اسید داروهای دیگر را مصرف نکنید. با توجه به اینکه اسید معده باعث از بین رفتن میکروب‌ها می‌شود. با مصرف آنتی اسید، دفاع بدن در مقابل عوامل باکتریال و آمیبی کمتر می‌شود، لذا بهداشت فردی را بیشتر رعایت کنید.</p> <p>داروی ملین (لاکتالوز، سی‌لاکس و...) خود را مگر در صورت بروز اسهال قطع نکنید و پرستار و پزشک خود را مطلع کنید. در صورت مصرف وارفارین به بیمار آموزش دهید که وارفارین داروی رقیق کننده خون می‌باشد و تا اطلاع ثانوی و اجازه پزشک معالج مصرف نشود.</p>
	M	B14	<p>خواب و استراحت: یکی از علل زخم‌های گوارشی، اضطراب می‌باشد؛ پس خواب و استراحت کافی داشته باشید تا از اضطراب شما کاسته شود. در هنگام خواب در صورت امکان، بالاتنه را در موقعیت بالاتری نسبت به پایین تنه حفظ کنید.</p> <p>در بیمارانی که علائم برگشت اسید به مری دارند، لازم است از دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا خوردن، خودداری کنند.</p>

عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار خونریزی گوارشی ریاست بیمارستان دفتر پرستاری	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	کد سند: EM-NM-11 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: شهریور ماه 1401

آموزش های روز سوم	B13	M	مسائل بهداشت فردی: <p>توصیه شود با توجه به وجود عفونت های بیمارستانی مرتباً دست های خود را بشویند و یا از محلولهای ضد عفونی کننده دست استفاده کنند. برای هندواش (شستشوی دست) 40-60 ثانیه و برای هندراب (ضد عفوری با مواد آنتی سپتیک) 20-30 ثانیه زمان لازم است.</p> <p>بخاطر اهمیت مراقبت بهداشت دست در بیمارستان کد 10 هر روزه اعلام م شود، سر ساعت 10 صبح همه کادر و بهاران بای دست خود را بشویند و ضد عفوری کنند. در شستشوی دست لطفاً آب و صابون به تنهایی فقط چربی های روی پوست را از بین میبرد و هیچگونه تأثیری روی میکروب ها و باکتری ها ندارد و حتماً بای از هندسپت ها الکل جهت ضد عفوری استفاده کرد.</p> <p>برای شستشوی دست ها، استفاده از آب داغ توصیه نمی شود، زیرا در حذف میکروارگانیسم ها آب گرم از آب سرد موثر تر نیست، در ضمن می تواند باعث تحریک پوست شود.</p> <p>دارا بودن سوند معده و ناشتا بودن، احتمال اختلال در غشای دهان را بیشتر می کند، لذا دهانشویه حتماً انجام گردد.</p> <p>جهت پیشگیری از بروز عفونت ادراری و برگشت ادرار، کیسه ادرار پایین تر از سطح مثانه قرار گیرد. (کیسه را از قلاب زیر تخت آویزان کنید).</p>
	B12	A	مراقبت از زخم: <p>در نواحی تحت فشار بدن، احتمال صدمه پوستی وجود دارد.</p> <p>وضعیت خوابیدن خود را در تخت به صورت حداقل سه ساعت یکبار تغییر دهید، تغییر وضعیت مکرر از بروز زخم پیشگیری می کند.</p> <p>از خیس بودن و تا خوردگی ملحفه ها پیشگیری کنید تا از احتمال بروز زخم بستر کمتر شود.</p> <p>از سر خوردن مکرر در تخت خودداری کنید.</p>
	B4		میزان فعالیت: <p>هنگام خروج از تخت برای پیشگیری از احتمال سقوط مدتی در کنار تخت بنشینید و پاها را آویزان کنید. در صورت نداشتن ضعف و سرگیجه از تخت خارج شوید. ممکن است به علت از دست دادن خون مستعد سقوط باشند. همچنین به علت پایین بودن هموگلوبین احتمالاً زودتر خسته شوند لذا باید بین فعالیتها متناوباً استراحت کنند.</p>
	B8	N	اقدامات تشخیصی و درمانی و آزمایشات: آزمایش هموگلوبین نشان می دهد که چقدر خون از دست داده اید. فلذا نمونه گیری خون به صورت چندباره در طی یک روز بدلیل پایش وضعیت خونریزی و در صورت نیاز اقدام جهت تزریق خون می باشد. <p>سی تی اسکن: برای تشخیص توده و یا تومور احتمالی انجام می شود و نوعی عکسبرداری غیرتهاجمی است. در صورتی که برای بیمار آندوسکوپی یا کولونوسکوپی در خواست شده باشد، موارد زیر را آموزش دهید:</p> <p>1- آندوسکوپی معده: پزشک از طریق دستگاهی مجهز به دوربین از راه دهان به معده شما دسترسی پیدا خواهد کرد و منبع خونریزی را تشخیص و در صورت مشاهده، منشأ خونریزی را حدالمقدور رفع خواهد کرد و برای بررسی های تکمیلی نمونه برداری انجام خواهد شد.</p> <p>آمادگی: 1- چهار تا شش ساعت قبل از انجام آندوسکوپی، چیزی میل نفرمایید. 2- زیورآلات و دندان مصنوعی به همراه نداشته باشید و در صورت وجود آنها را خارج کرده باشید. 3- بعد از انجام آندوسکوپی، دو الی چهار ساعت چیزی میل نکنید.</p>

عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار خونریزی گوارشی	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	کد سند: EM-NM-11 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: شهریور ماه 1401
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

آموزش های روز سوم	B8	N	<p>2- کولونوسکوپی: پزشک از طریق دستگاهی مجهز به دوربین از راه مقعد به روده شما دسترسی پیدا خواهد کرد، و منبع خونریزی را تشخیص و در صورت مشاهده، منشأ خونریزی را حدالمقدور رفع خواهد کرد و برای بررسی های تکمیلی نمونه برداری انجام خواهد شد. (کولون، آخرین قسمت از روده است که به آن روده بزرگ نیز می گویند.</p> <p>آمادگی: 1- از 48 ساعت قبل از کولونوسکوپی، در صورت ناشتا نبودن، مایعات صاف شده و شفاف و داروهای تجویز شده توسط پزشک با هدف آمادگی های قبل از کولونوسکوپی را اجرا کنید. 2- بعد از انجام کولونوسکوپی، مشاهده خونریزی غیرطبیعی از مقعد یا درد غیرطبیعی را اطلاع دهید.</p> <p>جهت پیگیری نمونه ارسالی آندوسکوپی یا کولونوسکوپی از آزمایشگاه، برگه ای به شما داده شده است، در موعد مقرر جواب را گرفته و به اطلاع پزشک معالج برسانید.</p>
	B10		<p>عدم مصرف دخانیات: دخانیات به لایه داخلی معده آسیب می زند و اسید معده را افزایش می دهد که منجر به افزایش و تشدید مشکلات گوارشی می شود. دخانیات از عوامل اصلی سرطان و سرطان های گوارشی است.</p>
	B15		<p>الگوی دفع: برای پیشگیری از یبوست: 1- اگر در رژیم غذایی از لبنیات استفاده می کنید حتماً از میوه جات، سبزیجات، حبوبات و غلات هم استفاده کنید. در صورت تحمل رژیم غذایی پرفیبر (30-20 گرم در 24 ساعت) استفاده کنید، مقدار فیبر مواد غذایی بر روی بسته بندی آن مشخص شده است. 2- بر اساس دستور پزشک اگر محدودیت نداشته باشد تحرک کافی داشته باشید و مایعات به حد کافی دریافت کنید (برای خانمها روزانه حداقل 2/7 لیتر و برای آقایان حداقل 3/7 لیتر توصیه شده است. از این میزان 20 درصد از طریق مواد غذایی و مابقی از طریق نوشیدنی ها تامین می شود). 3- در صورت استراحت مطلق جهت دفع بهتر حتماً برای بیمار خلوت فراهم آورید. 4- هنگام یبوست از زور زدن هنگام دفع (مانور والسالوا) خودداری کند. 5- در صورت تجویز پزشک از ملین استفاده کرد. 6- به جای کره از روغن زیتون (حتی به مقدار کم) استفاده کنید. 7- از مصرف چای زیاد، قهوه والکل خودداری شود.</p>

عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار خونریزی گوارشی ریاست بیمارستان دفتر پرستاری	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	کد سند: EM-NM-11 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: شهریور ماه 1401

آموزش های حین ترخیص	C1	زمان مراجعه به پزشک: جهت پیگیری نمونه ارسالی آندوسکوپی یا کولونوسکوپی از آزمایشگاه، برگه ای به شما داده شده است، در موعد مقرر جواب را گرفته و به اطلاع پزشک معالج برسانید.
	C2	داروهای پس از ترخیص: از مصرف داروهای مانند آسپرین، ایندومتاسین، ایبوپروفن، ناپروکسن، دیکلوفناک، پیروکسیکام، مفنمیک اسید و سایر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی بدون اطلاع پزشک خودداری کنید. در صورتی که داروی فشار خون استفاده می کنید، جهت تعدیل این داروها با پزشک مشورت کنید. در صورتی که داروی آنتی بیوتیک برای شما تجویز شده است، به موقع مصرف کنید و پس از اتمام به پزشک مراجعه کنید.
	C3	برنامه خود مراقبتی و تکنیک های باز توانی در منزل: از مصرف دخانیات پرهیز کنید. اهمیت اجتناب از مانور والسالوا آموزش داده شود. از سرفه کردن، عطسه کردن و حبس نفس به هنگام دفع مدفوع خودداری کنید.
	C4	تغذیه پس از ترخیص: به جای سه وعده غذایی، پنج یا شش وعده سبک مصرف کنید. از مصرف غذای پرچگم قبل از خواب اجتناب کنید. بلافاصله پس از صرف غذا ورزش نکنید. مصرف نمک زیاد احتمال بروز عفونت معده با هلیکوباکتریلوری که از عوامل زخم معده است را بیشتر می کند. رژیم غذایی کم نمک (مصرف حداکثر 2 گرم نمک یعنی کمتر از نصف قاشق چای خوری) را رعایت کنید.
	C5	فعالیت های بعد از ترخیص: از انجام فعالیت های ورزشی قدرتی و سنگین تا زمانی که کم خونی شما جبران نشده ممانعت کنید.
	C6	نشانه های خطر پس از ترخیص: استفراغ شدید شبیه ته مانده قهوه و یا مدفوع قیری و درد و حساسیت شکمی علائم کم خونی شامل خستگی غیر معمول، درد قفسه سینه، تنگی نفس، رنگ پریدگی شدید و غیر معمول و سیاهی رفتن چشم است. علائم کم آبی که احتمال خونریزی را مطرح می کند مانند دهان خشک و تشنه، کاهش وزن یبوست که با تغییر رژیم غذایی برطرف نمی شود. اسهالی که بیشتر از 24 ساعت طول بکشد و یا حاوی خون باشد.
	C7	چگونگی دست یابی به مراقبت های اورژانس: در صورت بروز هرگونه مشکل با 115 تماس بگیرید یا به مطب پزشک یا درمانگاه یا نزدیکترین اورژانس مراجعه کند.
توجه: 1- آموزش به بیمار توسط پرستار مراقبت کننده از بیمار انجام میشود. 2- در صورت عدم امکان آموزش در هر کدام از شیفت ها ضمن درج در برگ آموزش به بیمار، آموزش محتوای آموزشی در شیفت بعد انجام شود.		

رفرنس: مدلاین پلاس، برونر سوارث، مبانی پرستاری کوزیر ارب 2021

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت