

دستورالعمل (Instruction)

عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در بیماران اولسرپتیک	کد سند : INS-CC-17
تاریخ تدوین : 95/8/10	تاریخ بازنگری : آبان ماه 1401
تاریخ ابلاغ : آذر ماه 1401	شماره ویرایش : پنجم

گامهای دقیق انجام عملیات (حالت افعال به کار برده شده امری (دوم شخص جمع) باشد جملات ساده - کوتاه - مختصر) :

- 1) برای کاهش درد مواد غذایی را که باعث ایجاد درد و ناراحتی می شود حذف کنید. این غذاها عموماً شامل غذاهای خشک و خشن و پر فیبر و غذاهای خیلی چرب و سرخ کرده و غذاهای نفخ می باشد.
- 2) از مصرف حجم زیاد غذا مخصوصاً پیش از خواب خودداری کنید.
- 3) غذا را کاملاً جویده و تند تند غذا نخورید.
- 4) ادویه جات تند، سس های چرب، سیر، نوشابه های گازدار، قهوه و ترشیجات تند را حذف کنید.
- 5) گوشت سفید مثل مرغ و ماهی آب پز را جایگزین گوشت قرمز کنید.
- 6) عسل و موز که باعث التیام زخم گوارشی می شوند و شیر که باعث خنثی سازی اسید معده است در رژیم خود بگنجانید.
- 7) تخم مرغ آب پز، نان سفید بدون سبوس، پوره سیب زمینی و پوره گوشت توصیه می شود.
- 8) از مصرف خود سرانه مسکن ها مثل بروفن، ناپروکسن و استامینوفن، خودداری کنید
- 9) سیگار و قلیان نکشید.
- 10) از شرایط استرس آور اجتناب کرده و هر گونه استرس خود را درمان کنید.
- 11) داروهای تجویز شده را به صورت کامل مصرف کنید.
- 12) دوره درمان را به صورت کامل رعایت کنید.
- 13) در صورت توصیه به اندوسکوپی، حتماً جهت انجام آن همکاری کنید.
- 14) آزمایشات دوره ای و چکاپ های دوره ای را طبق توصیه پزشک حتماً پیگیری و انجام دهید.
- 15) بعد از مصرف غذا حداقل نیم ساعت از دراز کشیدن خودداری نمایید
- 16) حتی المقدور از مصرف میوه ها و سبزیجات خام خودداری کنید.

منابع : داخلی جراحی برونر، استانداردهای پرستاری

امکانات مرتبط : پمفلت آموزشی، پوستر آموزشی ، فرم آموزش حین ترخیص

کارکنان مرتبط : پزشک، پرستار، کارگروه آموزش به بیمار

نام و نام خانوادگی و سمت تهیه کننده/تهیه کنندگان :	نام و نام خانوادگی و سمت تأیید کننده :	نام و نام خانوادگی و سمت تصویب کننده :
لعیا محمدزاده سرپرستار	دکتر رسول نعمتی فوق تخصص گوارش	دکتر امیراحمد عرب زاده رئیس مرکز
سعیده جامه سرپرستار	فریبا بختیاری سرپرستار	شهین شیفته سوپروایزر بالینی