



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورداد ماه سال ۱۴۰۲

## پانکراتیت

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

### آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارستان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ 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.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

### آموزش حین بستری

#### رژیم غذایی

- ❖ در مراحل ابتدایی بیماری به شما توصیه می شود که از راه دهان چیزی مصرف نکنید. به توصیه های پزشک و پرستار توجه نمایید و بدون اجازه مواد غذایی مصرف نکنید.
- ❖ بعد از کنترل درد و تهوع، رژیم مصرف غذاهای زود هضم و کم چرب شروع می شود.
- ❖ وعده های کم حجم و متعدد قابل تحمل تر خواهند بود.
- ❖ ممکن است مکمل غذایی با آنزیم های پانکراس برای درمان اسهال چرب ضروری باشد.

#### فعالیت

- ❖ در پانکراتیت حاد، استراحت در بستر یا استراحت به حالت نشسته بر روی صندلی توصیه میشود.
- ❖ وضعیت نشسته با تنه خم شده یا در وضعیت خوابیده به پهلو در حالی که زانوها به سمت شکم شده اند جهت کاهش درد مناسب است.
- ❖ در بستر، انگشتان و مچ پاهای سالم را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ❖ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید.

#### مراقبت

- ❖ ممکن است لوله ای از راه بینی شما در معده قرار داده شود. از کشیدن و خارج کردن این لوله خودداری نمایید. ص ۱

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

با تایید : دکتر جوانشیر (متفحص جراحی عمومی - فوق تفحص توراگس)

بیمارستان تفحصی و فوق تفحصی شهریار



## پانکراتیت

- ❖ در زمان عدم مصرف مواد غذایی و داشتن لوله بینی - معده ای بهداشت دهان خود را حفظ کنید.
- ❖ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ❖ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ❖ از مصرف خودسرانه دارو و غیر از داروهای تجویز شده و بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ❖ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.

### آموزش پس از ترخیص

#### رژیم غذایی

- ❖ از غذاهای زود هضم و کم چرب استفاده شود.
- ❖ از وعده های غذایی کم حجم در دفعات بیشتر استفاده شود.
- ❖ رژیم غذایی پر پروتئین، پر کربوهیدرات و پر ویتامین مصرف کنید.
- ❖ مصرف الکل قطع شود.
- ❖ از مصرف مواد محرک مانند کافئین خودداری نمایید.
- ❖ مایعات فراوان بنوشید.
- ❖ مواد و ترکیبات موجود در روغن زیتون تازه و ماهی به بهبود علائم پانکراتیت یا التهاب لوزالمعده کمک می کند.

#### فعالیت

- ❖ با برطرف شدن علائم بیماری می توانید فعالیت طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید.
- ❖ در پانکراتیت مزمن محدودیتی از نظر فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری وجود ندارد.

#### مراقبت

- ❖ وضعیت نشسته با تنه خم شده یا در 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 موزیک تلویزیون و خیاطی برای کاهش درد کمک کننده است.
- ❖ از مصرف غذاهای سنگین و پر حجم خصوصا در زمان شب خودداری نمایید.
- ❖ در صورتی که پانکراتیت شما باعث بروز علائم افسردگی شده است، با یک مشاور صحبت کنید.

#### زمان مراجعه بعدی

- ❖ اگر علائم زیر را در حین یا پس از درمان داشتید هر چه سریع تر با نزدیکترین اورژانس بیمارستان یا با پزشک خود تماس بگیرید:
  - یرقان یا زردی پوست و چشم ها
  - تب ۳۸/۳ درجه سانتی گراد یا بالاتر
  - علائم کمبود کلسیم نظیر انقباضات عضلانی یا تشنج
  - درد شدید شکمی که بیش از ۳۰ دقیقه طول کشیده است.
  - درد همراه با تهوع شدید یا استفراغ