

آموزشهای بدو بستری :

- 1-دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.
- 2-به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .
- 3-حتما"قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد .وسپس اقدام به خروج از تخت نمایید.
- 4- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار ،به پرستار اطلاع دهد.
- 5-نام پزشک خود را بدانید ونام پرستار خود را در هر شیفت پرسید.
- 6-درمورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سوال کنید.
- 7- جهت پیشگیری از عفونت دستهای خود را بطور مرتب بشوید.

آموزشهای حین بستری:

پانکراتیت:

پانکراتیت التهاب ناگهانی لوزالمعده است که می تواند حاد یا مزمن باشد.

علل پانکراتیت:

-مصرف الکل

-ضربه به شکم یا جراحی

-عفونت ها بخصوص ویروسی

-در بیماران بعد از پیوند کلیه افزایش دمای بدن

و افزایش قندخون و بیماری های کیسه صفرا و

خصوصا سنگهای مجاری ادراری

-بالا بودن چربی های خون

-تومورها

-داروها

دو نوع پانکراتیت داریم:

-پانکراتیت حاد

-پانکراتیت مزمن

تظاهرات بالینی پانکراتیت حاد:
-درد شدید شکم علامت اصلی پانکراتیت است.
-حساسیت و درد پشت در اثر تحریک و ادم پانکراس
-کاهش و ضعیف بودن حرکات روده و توده قابل لمس شکمی
-تب
-درد عضلانی
-افت فشار خون
-استفراغ

علائم پانکراتیت مزمن:

-درد پایدار خفیف تا شدید که اغلب بعد از خوردن غذا در قسمت فوقانی شکم ایجاد میشود.

-یرقان

-کاهش وزن سریع

عوامل افزایش دهنده خطر:

-تغذیه نامناسب

-چاقی

-سو مصرف الکل

-مصرف داروهایی نظیر کورتون ها

درمان:

-تغذیه خوراکی را با غذاهای کم چرب و

کم پروتیین بتدریج آغاز کنید .

-الکل و کافیین را باید از برنامه غذایی

حذف کنید.

*برای کاهش فشار شکم و افزایش اتساع

ریه ها در وضعیت نیمه نشسته قرار

بگیرید.



مرکز آموزش، پژوهش و درمانی سینا

راهنمای پانکراتیت

گردآوری: افسانه سعیدی کارشناس پرستاری

تایید کننده علمی: اساتید داخلی

منبع: کتاب آموزش به بیمار

تالیف: ماری ام. کاتابیو و ترجمه: دکتر نصیریانی

تدوین: شهریور 1399

تاریخ بازنگری: مرداد 1403

سایت بیمارستان سینا

<https://sinahosp.tbzmed.ac.ir>

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان

درمانگاه بیمارستان سینا به کانال تلگرام آموزش سلامت

بیمارستان سینا ملحق شوید

@amuzesh_salamat

واحد آموزش سلامت

آموزشهای حین ترخیص:

علائم مهم برای مراجعه فوری به اورژانس یا

پزشک معالج (sign):

1-درد شدید شکم 2- تهوع و استفراغ

3-تب 4-تنگی نفس 5-یرقان

مراقبت:

- روزانه وزن خود را کنترل کنید.
- به منظور کاهش فشار شکم و اتساع ریه ها در وضعیت نیمه نشسته قرار گیرید.
- تمرین های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) انجام دهید.
- داروهای تجویز شده را طبق دستور مصرف کنید.

رژیم غذایی:

- مایعات کافی مصرف کنید. بین حملات حاد، غذاهای حاوی کربوهیدرات فراوان، کم چرب و کم پروتئین مصرف کنید.
- از خوردن غذاهای سنگین خودداری کنید.

فعالیت

- فعالیت و استراحت متناوب داشته باشید.

*بهبود وضعیت تغذیه ای:

1) رژیم غذایی پرکربوهیدرات و پرپروتئین و کم چرب و یا رژیمی که پزشک تجویز کرده را مصرف کنید.

2)از نوشیدن الکل و نوشیدنی های کافئین دار (قهوه چای نوشابه) و غذاهای محرک یاتند وتیز وتولید کننده گاز پرهیز کنید.

3)به منظور تسکین نفخ -تهوع و کرامپ شکمی وعده های غذایی کم حجم و مکرر داشته باشید.

* مراقبت در منزل :

فعالیت: در پانکراتیت حاد استراحت در بستر یا اگر در حالت نشسته راحت تر هستید استراحت به حالت نشسته بر روی صندلی توصیه میشود.

-با برطرف شدن علائم ، فعالیت های طبیعی خود را از سر بگیرید.

-در پانکراتیت مزمن محدودیتی از نظر فعالیت وجود ندارد