



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

زخم پپتیک

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **زخم پپتیک** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ تغذیه

- ✓ در مرحله حاد تغذیه از راه دهان قطع شده و تغذیه کامل وریدی برای شما شروع خواهد شد.
- ✓ قبل و بعد از وعده غذایی کمی استراحت کنید. باید موقع غذا خوردن هیچ گونه اضطراب و ناراحتی نداشته باشید. آهسته غذا بخورید و خوب بجوید.
- ✓ قبل از خوابیدن از مصرف حجم زیاد مواد غذایی خودداری کنید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی بسیار گرم و بسیار سرد خودداری کنید.

❖ فعالیت

- ✓ استراحت کوتاه مدت در طول روز داشته باشید.
- ✓ با کمک و اجازه تیم مراقبتی از تخت خارج شده و راه بروید.

❖ مراقبت

- ✓ دستورات دارویی طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا می‌شوند.
- ✓ از دستکاری سرم و رابط‌ها خودداری کنید.
- ✓ از استرس و ناراحتی خودداری کنید.
- ✓ بهداشت فردی و بخصوص دهان را رعایت کنید.
- ✓ در صورت داشتن درد و تغییر در اجابت مزاج به پرستار اطلاع دهید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

زخم پتیک

❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف بیش از اندازه چای، قهوه، سوپ، آش و حتی آب برای افرادی که دچار زخم معده هستند مضر بوده و باید از غذاهایی استفاده کنید که تا حد امکان آب آن‌ها گرفته شده است.
- ✓ به جای ۳ وعده غذایی ۵ تا ۶ وعده غذای سبک بخورید. کم خوردن باعث راحتی معده است. شام خود را با مقدار زیادی فیبر میل کنید. مقدار زیادی میوه‌جات و سبزیجات استفاده کنید.
- ✓ قبل و بعد از وعده غذایی کمی استراحت کنید. باید موقع غذا خوردن هیچ گونه اضطراب و ناراحتی نداشته باشید. آهسته غذا بخورید و خوب بجوید.
- ✓ ساعت قبل از خوابیدن از خوردن غذا خودداری کنید و چربی غذا باید کم باشد. از خوردن سرخ کردنی‌ها جدا پرهیز کنید و غذاهای تند را مصرف نکنید.
- ✓ مصرف نمک را محدود کنید. استفاده زیاد نمک در غذا نه تنها باعث افزایش فشار خون می‌گردد بلکه باعث به وجود آمدن باکتری هلیکوباکتر در معده می‌گردد. از مصرف مرکبات، قهوه و نوشیدنی‌های کربناته (گازدار)، سیر، ادویه جات تند نظیر فلافل قرمز و سیاه و همچنین الکل پرهیز نمایید.

غذاهای خوب برای بیماران زخم معده :

- ✓ گروه نان و غلات : نان گندم، برنج، جو، ماکارونی، بیسکویت کم چرب
- ✓ گروه سبزیجات : سبزیجات تازه، یخ زده و کنسرو شد.
- ✓ گروه میوه‌ها : میوه‌های تازه، یخ زده، کنسرو شده و آب میوه در صورت تحمل
- ✓ گروه شیر و لبنیات : شیر و لبنیات بدون چربی یا کم چرب
- ✓ گروه گوشت‌ها : گوشت گاو بدون چربی، گوسفند، مرغ بدون پوست، ماهی تازه و یخ زده
- ✓ چربی‌ها : مایونز بدون چربی یا کم چرب، سس سالاد بدون چربی و یا کم چرب، مارگارین همچنین مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ چون دارای اثر محافظتی در زخم‌های گوارشی است باید در برنامه غذایی بیمار گنجانده شود.

✓ شیرینی‌ها : شکر، عسل، مربا، شربت

غذاهای بد برای بیماران زخم معده :

- ✓ گروه نان و غلات : نان و غلات تهیه شده از چربی زیاد (نظیر نان‌های فرانسوی و بیسکویت) و نان‌هایی که در آن‌ها آجیل، دانه‌ها وجود دارد.
- ✓ گروه سبزیجات : سبزیجات خام، ذرت، بروکلی، کلم، شلغم، گوجه فرنگی و محصولات آن که از گوجه فرنگی ساخته می‌شوند.
- ✓ گروه میوه‌ها : لیمو، گریپ فروت، پرتغال، آناناس، نارنگی، آب میوه مرکبات، انجیر، آلبالو و گیلان
- ✓ گروه شیر و لبنیات : تمام شیرها و لبنیات پرچرب، شکلات شیر، خامه و پنیر.
- ✓ گروه گوشت‌ها : تمام گوشت‌های گاو، مرغ و ماهی پرچرب، سوسیس و گوشت‌های یخ زده و مواد پروتئینی مانند : لوبیا و نخود خشک شده و تهیه شده در روغن زیاد، کره بادام زمینی و آجیل و دانه‌ها مانند تخمه آفتاب گردان
- ✓ چربی‌ها : سس‌های ساخته شده با چربی زیاد و خامه‌ها، چیپس و سیب زمینی سرخ شده، کیک پای، نازگیل
- ✓ سایر مواد غذایی : شکلات، آبنبات‌های کرمی (ساخته شده از سر شیر) نوشابه، چای، قهوه، فلفل، سیر، سس‌های تند (نظیر سس چیلی)



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

زخم پتیک

❖ فعالیت

- ✓ در طول روز استراحت‌های کوتاه داشته باشید و از فعالیت‌های سنگین اجتناب کنید.
- ✓ حرکات ورزشی خصوصا پیاده‌روی برای افرادی که دچار زخم معده و زخم اثنی عشر هستند، بسیار مفید و ضروری است. بنابراین یکی از راه‌های پیشگیری انجام ورزش به صورت مداوم است.

❖ مراقبت

- ✓ سیگار نکشید: نیکوتین سیگار پوشش معده را آسیب رسانده و زخم آن را تشدید می‌کند. استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتری‌ها پایین می‌آورد، همچنین باعث تضعیف معده و تخریب دیواره آن می‌شود. علاوه بر آن زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود.
- ✓ روش‌های غیر دارویی ضد درد مانند تغییر وضعیت، تمرینات آرام سازی، محیط آرام، فعالیت‌های تفریحی مانند تماشا کردن تلویزیون، مطالعه و صحبت را فراهم آورید.
- ✓ فعالیت‌های سرگرم کننده و تفریح داشته باشید و از استرس دوری کنید. برای کاهش استرس از روش‌های شل سازی عضلات یا تغییر رفتار استفاده کنید.
- ✓ رعایت بهداشت فردی ضروری می‌باشد.

❖ دارو

- ✓ تحقیقات نشان داده است که مصرف زیاد آسپیرین پوشش معده را آسیب رسانده و باعث خونریزی آن می‌شود. پزشک می‌تواند داروی دیگری جایگزین آن کند.
- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک‌ها و سایر داروها برای درمان هلیکوباکتر دوره درمانی خود را کامل کنید و پیگیر مراقبت‌های درمانی خود باشید.
- ✓ از قطع خودسرانه آن خودداری کنید و از مصرف داروهای ایجاد کننده زخم گوارشی داروهای مسکن ضد التهاب غیر استروئیدی و کورتون‌ها خودداری کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ تست‌های کامل پیگیری (مانند تست خون، اوره، تست‌های تنفسی، آندوسکوپی) را طبق تجویز انجام دهید. از این تست‌ها اغلب در حدود ۴ هفته بعد از تکمیل دوره درمانی آنتی بیوتیک برای تعیین درمان موثر عفونت استفاده می‌شود.
- ✓ در صورت داشتن تب، اسهال و یبوست و افزایش درد معده و بدتر شدن علائم با توجه به درمان به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت بروز سایر موارد نگران کننده و اورژانسی