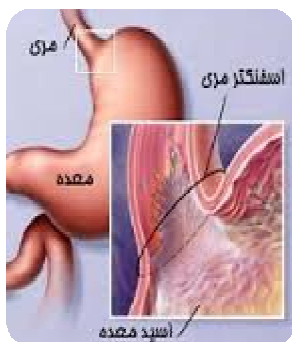


◀ به هنگام اجابت مزاج رنگ مدفوع کنترل شود و در صورتیکه به رنگ قهوه ای تیره سیاه و یا فون روشن و اسهالی باشد و یا کار نکردن شکم به مدت چند روز به پزشک مراجعه کنید.

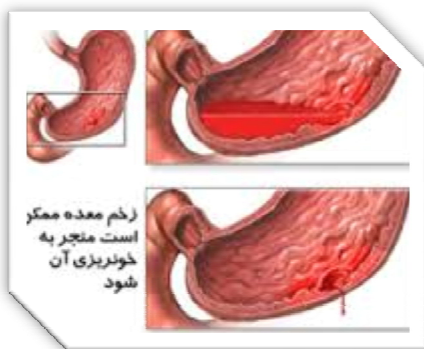


◀ جهت جلوگیری از یبوست از میوه جات فراوان و سبزیجات مثل سالاد کلم و کاهو و روغن زیتون و ملین با توصیه پزشک استفاده کنید.

◀ در صورت نشانه های عوارض عمل مثل فونریزی، پوست سرد، گیجی، افزایش ضربان

بیمار عزیز می که تحت عمل جراحی معده و زخم اثنی عشر قرار گرفته اید، لطفا موارد زیر را پس از ترخیص در منزل رعایت کنید:

◀ در صورت مشاهده قرمزی، تورم اطراف بفییه، سفتی نامیه بفییه شده، ترشح چرکی یا فونابه ای و تب شدید به پزشک مراجعه کنید.



◀ در صورت بروز هر گونه درد شکم، سفتی شکم و پری و عدم دفع گاز معده به مدت بیش از ۳ ساعت به پزشک مراجعه کنید.



« بسمه تعالی »

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گیلان

مرکز آموزشی - درمانی پور سینا

آموزش در منزل

در جراحی معده

(آنچه همراهان باید بدانند)



تهیه و تنظیم: فاطمه خوشکار - سمیه صفرزاده

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

زمستان ۹۲

قلب، تنفس سطحی و فون در مدفوع
بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

◀ جهت جلوگیری از برگشت غذا از معده،
بعد از غذا بلافاصله دراز نکشید.

◀ از شرایطی که فشار عصبی و هیجان
ایجاد می کند دوری کنید .

◀ حداقل شش وعده غذا در روز را داشته
باشید. غذا را در دفعات بیشتر و مقدار کم
مصرف کنید و از فالی نگهداشتن معده تا
مد امکان بپرهیزید.

◀ توصیه میشود که غذای فود را در
ممیطی آرام و بدون استرس مصرف کنید .

◀ از چاق شدن جلوگیری نمایید.

◀ از مصرف دفانیات فودداری نمایید.

◀ ورزش و پیاده رو زی حداقل نیم ساعت
در روز را فراموش نکنید و نرمش های
روزانه را جهت شادابی و جلوگیری از چاقی
انجام دهید .

◀ از خوردن ، کاکائو، شکلات، قهوه ، غذاهای
تند مثل ترشی- فلفل فودداری شود. از
مصرف ادویه جات ، انواع شوری ها تا
مدامکان پرهیز کنید.



◀ از رژیم غذایی مناسب مانند پوره
جات، سبزیجات، کباب، غذای پخته بیشتر
استفاده کنید.

ماهی کباب شده یا پخته شده را جایگزین
سرخ کردنی ها شود.

◀ از مصرف غذاهای پرچرب پرهیز کنید تا مد
امکان بهمراه غذا آب نفرید و مصرف مواد
قندی را در صورت نیاز کاهش دهید.

◀ از عوامل استرس زا و هیجان و تنش در
زندگی پرهیز کنید.

◀ در صورت امکان و با تجویز و نظر پزشک
از شکم بند استفاده کنید .