



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بهارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار

آموزش بیمار حین بستری و ترخیص

کوارش

واحد آموزش به بیمار

کارشناس واحد آموزش به بیمار: عباله کاظمی

مدیر خدمات پرستاری: افشار حاتمی

مسئول بخش داخلی: مریم قبادی / رشید سهرابی

رابط آموزش و مسئول آموزش به بیمار بخش داخلی: نوید زمانی / لیلی علی بیگی



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

فهرست		
ردیف	موضوع	صفحه
1	بیماری کرون	3
2	پانکراتیت	5
3	خونریزی گوارشی (GIB)	7
4	زخم پپتیک	9
5	سیروز کبدی	11
6	کولیت اولسراتیو	13
7	کولونوسکوپي و سیگموئیدوسکوپي	15
8	آندوسکوپي دستگاه گوارش فوقانی	17
9		
10		
11		
12		
13		



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بهارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

جهت دریافت جواب در تاریخ / / به واحد مراجعه فرمایید	پزشک یا پزشکان معالج: نام و نام خانوادگی بیمار:	نام بیماری: بیماری کرون 2/1 تاریخ ترخیص:
<p style="text-align: center;">❖ رژیم غذایی</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ در مرحله حاد ممکن است، تغذیه از راه دهان قطع شده و تغذیه کامل وریدی برای شما شروع شود. ✓ از مصرف مواد غذایی بسیار گرم و بسیار سرد خودداری کنید. ✓ وعده‌های غذایی را در دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف کنید و غذاها را خوب بجوید و از قورت دادن غذا خودداری کنید. ✓ دریافت منابع پتاسیم مانند سیب زمینی، موز و.. در دوره اسهال توصیه می‌شود و رژیم پر پروتئین و پرکالری برای شما تهیه می‌شود. 		
<p style="text-align: center;">❖ فعالیت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ در مرحله حاد استراحت کافی داشته باشید. ✓ دوره‌های متناوب استراحت در طول روز به خصوص در زمان اسهال، به منظور کاهش حرکات روده، توصیه می‌شود. ✓ با کمک و اجازه تیم مراقبتی از تخت خارج شده و راه بروید. 		
<p style="text-align: center;">❖ مراقبت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ از دستکاری سرم و رابطها خودداری کنید. ✓ در صورت وجود اسهال واستفراغ، آب و املاح از دست رفته باید از طریق مایعات و محلولهای قندی نمکی (سرم‌ها) جبران شود. ✓ 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. ✓ امکان دارد اقدامات تشخیصی مانند دیدن راست روده و روده بزرگ به وسیله ای که سر آن منبع نوری قرار دارد و یا عکس برداری با اشعه ایکس طی بستری برای شما انجام شود. 		

حین بستری



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام بیماری: بیماری کرون 2/2	پزشک یا پزشکان معالج:	نام و نام خانوادگی بیمار:
<p>❖ رژیم غذایی</p> <p>✓ رژیم کم باقیمانده یا محدود از فیبر می تواند در بهبود این بیماری موثر باشد (میوه ها و سبزیجات، مواد غذایی فیبردار هستند).</p> <p>✓ شیر، لبنیات و محرک هایی مانند قهوه و الکل حذف شوند و از مصرف ادویه جات پرهیز کنید.</p> <p>✓ رژیم پر پروتئین و پر کالری زیر نظر متخصص تغذیه توصیه می شود.</p> <p>✓ در صورت وجود اسهال چرب، میزان چربی رژیم غذایی باید کاهش یابد. برای جبران چربی می توان از روغن MCT که بهتر از روغن های معمولی جذب می شود استفاده کرد (از آنجایی که این روغن به صورت مصنوعی تولید می شود در داروخانه ها قابل تهیه می باشد).</p> <p>✓ مصرف اسیدهای چرب امگا 3 (نظیر روغن ماهی) نیز به دلیل خواص ضد التهابی آن می تواند در کاهش علائم بیماری مؤثر باشد.</p> <p>✓ مصرف مکمل های ویتامین و املاح به خصوص ویتامین های ب6، ب12، ث، دی، ای و آهن، مس، روی، منیزیم، پتاسیم و کلسیم با تجویز پزشک توصیه می شود.</p> <p>✓ وعده های غذایی را در دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف کنید و غذاها را خوب بجوید و از قورت دادن غذا خودداری کنید.</p> <p>✓ در صورت عدم تحمل قند شیر (لاکتوز) و پروتئین گندم (گلوتن) مواد غذایی مربوطه می بایستی از رژیم غذایی حذف گردد.</p> <p>✓ افزایش دریافت ویتامین دی و کلسیم به دلیل نقش آن ها در ساختمان استخوان بخصوص در زمان عدم تحمل شیر توصیه می شود.</p> <p>✓ دریافت منابع پتاسیم مانند سیب زمینی، موز و... در دوره اسهال توصیه می شود.</p>		
<p>❖ فعالیت</p> <p>✓ به هنگام حمله حاد بیماری، روی تخت یا صندلی استراحت کنید. تنها برای توالی، حمام یا خوردن از جا برخیزید.</p> <p>✓ در فواصل بین حملات، فعالیت های خود را تا حد امکان از سر بگیرید.</p>		
<p>❖ مراقبت</p> <p>✓ سیگار نکشید.</p> <p>✓ برای تخفیف علائم می توان از گرما استفاده کرد. برای این کار گذاشتن بالشک های گرم کننده یا کمپرس گرم روی شکم مناسب است.</p> <p>✓ حمام آب گرم نیز می تواند به کم کردن ناراحتی کمک کند.</p> <p>✓ مراقب خونریزی به هنگام اجابت مزاج باشید.</p> <p>✓ بهداشت فردی بخصوص بهداشت دهان و دستها در موقع اجابت مزاج را رعایت نمایید.</p>		
<p>❖ دارو</p> <p>✓ داروهای ضد درد و ضد اسهال، مکمل های ویتامینی، داروهای ضد التهاب و سرکوب کننده ایمنی، آنتی بیوتیک ها برای مبارزه با عفونت ممکن است تجویز شود. دوره درمان را کامل کنید و از قطع و یا مصرف خودسرانه داروها خودداری کنید.</p>		
<p>❖ زمان مراجعه بعدی</p> <p>اگر اجابت مزاج شما سیاه و قیری است و یا خون واضح در آن وجود دارد و شکم متورم و دردناک، اسهال شدید و تب بالا داشتید به پزشک مراجعه نمایید.</p>		
<p>توجهات ویژه و زمان مراجعات بعدی:</p>		
نام پزشک معالج		تلفن مطب:
نام دارو		ادرس مطب:
نام دارو	مقدار	ساعت مصرف
		ارتباط با غذا
		توجهات ویژه
		صبح
		قبل از غذا
		بعد از غذا
		همراه غذا
		همراه خواب
<p>به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجعه کنندگان عزیز، درخواست می شود نظرات اصلاحی خود را به سوپروایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید</p>		
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء	مهر و امضاء پرستار	مهر و امضاء پزشک

دکتر قباد آبانگه فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب حوزه علمیه	دکتر مسعود مامی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: سعدی جنوبی - بالاتر از داروخانه خاتم الانبیا
دکتر شاهین شهبازی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: روبروی بیمارستان امام خمینی - مجتمع اسبیا	دکتر بهزاد بدخش فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر:



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بهارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

جهت دریافت جواب در تاریخ / / به واحد مراجعه فرمایید	پزشک یا پزشکان معالج:	نام بیماری: پانکراتیت 2/1
	نام و نام خانوادگی بیمار:	تاریخ ترخیص:
<p style="text-align: center;">❖ درمان</p> <p>✓ پانکراتیت حاد اغلب با مراقبت‌های ویژه بهبود می‌یابد. در پانکراتیت حاد معمولاً بستری کردن بیمار در بیمارستان برای تجویز مایعات وریدی، کنترل درد و استفراغ و اصلاح اختلالات کمبود کلسیم و منیزیم لازم است.</p> <p>✓ جراحی ممکن است در موارد وجود سنگ‌های صفراوی، زخم معده سوراخ شده یا تخلیه منبع عفونت لازم باشد.</p> <p>✓ درمان پانکراتیت مزمن ممکن است به طور سرپایی با تجویز داروها، تنظیم رژیم غذایی، و منع مصرف الکل صورت گیرد.</p>		
<p style="text-align: center;">❖ رژیم غذایی</p> <p>✓ در مراحل ابتدایی بیماری به شما توصیه می‌شود که از راه دهان چیزی مصرف نکنید. به توصیه‌های پزشک و پرستار توجه نمایید و بدون اجازه مواد غذایی مصرف نکنید.</p> <p>✓ بعد از کنترل درد و تهوع، رژیم مصرف غذاهای زود هضم و کم چرب شروع می‌شود.</p> <p>✓ وعده‌های کم حجم و متعدد قابل تحمل تر خواهند بود.</p> <p>✓ ممکن است مکمل غذایی با آنزیم‌های پانکراس برای درمان اسهال چرب ضروری باشد.</p>		
<p style="text-align: center;">❖ فعالیت</p> <p>✓ در پانکراتیت حاد، استراحت در بستر یا اگر در حالت نشسته راحت‌تر هستید، استراحت به حالت نشسته بر روی صندلی توصیه می‌شود.</p> <p>✓ وضعیت نشسته در حالی که تنه خم شده یا در وضعیت خوابیده به پهلو در حالی که زانوها به سمت شکم شده اند جهت کاهش درد مناسب است.</p> <p>✓ در بستر، انگشتان و مچ پاهای سالم را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.</p> <p>✓ 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.</p>		
<p style="text-align: center;">❖ مراقبت</p> <p>✓ ممکن است لوله ای از راه بینی شما در معده قرار داده شود. از کشیدن و خارج کردن این لوله خودداری نمایید.</p> <p>✓ در زمان عدم مصرف مواد غذایی و داشتن لوله بینی - معده ای بهداشت دهان خود را حفظ کنید.</p> <p>✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.</p> <p>✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.</p> <p>✓ از مصرف خودسرانه دارو بغیر از داروهای تجویز شده و بدون اجازه پزشک خودداری کنید.</p> <p>✓ با تیم مراقبتی خود جهت تشخیص قطعی همکاری نمایید.</p> <p>✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.</p>		

حین بستری



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام بیماری: پانکراتیت 2/2		پزشک یا پزشکان معالج:		نام و نام خانوادگی بیمار:	
<p>❖ رژیم غذایی</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ از غذاهای زود هضم و کم چرب استفاده شود. ✓ از وعده‌های 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 می‌کند. 					
<p>❖ فعالیت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ با برطرف شدن علائم بیماری می‌توانید فعالیت طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید. ✓ در پانکراتیت مزمن محدودیتی از نظر فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری وجود ندارد. 					
<p>❖ مراقبت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ وضعیت نشسته در حالی که 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. 					
<p>❖ زمان مراجعه بعدی</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده دارای علائم پانکراتیت حاد باشید. ✓ 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: <ul style="list-style-type: none"> • یرقان یا زردی پوست و چشم‌ها • تب 38/3 درجه سانتیگراد یا بالاتر • کاهش وزن مداوم • علائم کمبود کلسیم نظیر انقباضات عضلانی یا تشنج ✓ درد شدید شکمی که بیش از 30 دقیقه طول کشیده است. ✓ درد همراه با تهوع شدید یا استفراغ 					
توجهات ویژه و زمان مراجعات بعدی:					
نام پزشک معالج		ادرس مطب:		تلفن مطب:	
نام دارو		مقدار		ساعت مصرف	
توجهات ویژه		ارتباط با غذا		توجهات ویژه	
		صبح		قبل از غذا	
		صبح		بعد از غذا	
		صبح		بعد از غذا	
		صبح		بعد از غذا	
به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجعه کنندگان عزیز، درخواست می شود نظرات اصلاحی خود را به سوپروایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید					
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء		مهر و امضاء پرستار		مهر و امضاء پزشک	
دکتر قباد آبانگاه فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب حوزه علمیه		دکتر مسعود مامی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: سعدی جنوبی - بالاتر از داروخانه خاتم الانبیا		دکتر بهزاد بدخش فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر:	
دکتر شاهین شهبازی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: روبروی بیمارستان امام خمینی - مجتمع اسیا					



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بهارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

جهت دریافت جواب در تاریخ / / به واحد مراجعه فرمایید	پزشک یا پزشکان معالج:	نام بیماری: خونریزی گوارشی (GIB) 2/1
	نام و نام خانوادگی بیمار:	تاریخ ترخیص:
	<p style="text-align: center;">❖ درمان</p> <p>درمان خونریزی گوارشی بستگی به علت بروز آن دارد؛</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ در موارد خونریزی فعال و شدید درمان بر توقف خونریزی متمرکز است. مثلاً در صورتی که علت خونریزی وجود زخم و یا سوراخ شدن معده و اثنی عشر باشد، باید با سرم درمانی، شستشوی معده و یا جراحی، محل خونریزی را بست. ✓ در موارد مزمن درمان بیماری زمینه ای مانند هموروئید مطرح است. ✓ اگر علت آن عفونت های متعدد باشد، باید عفونت ها را درمان کرد. 	
	<p style="text-align: center;">❖ رژیم غذایی و تغذیه</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ در زمان داشتن خونریزی فعال و استفراغ خونی پزشک به شما اجازه خوردن و آشامیدن نداده و از راه دهان نباید چیزی مصرف کنید. ✓ در صورت اجازه پزشک ابتدا کمی مایعات مصرف کنید و در صورت نداشتن تهوع و استفراغ میزان مایعات مصرفی را افزایش و سپس غذا مصرف نمایید. ✓ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ داشتید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید. 	
	<p style="text-align: center;">❖ فعالیت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. ✓ سعی کنید هر چه سریعتر از بستر خارج شده و فعالیت نمایید تا از ایجاد لخته جلوگیری شود. 	
	<p style="text-align: center;">❖ مراقبت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. ✓ یک لوله از راه بینی در زمان خونریزی معده در معده گذاشته می شود که کمی دردناک است و موجب ناراحتی شما می شود. در صورتی که با پرستار خود همکاری نمایید مشکلات شما کمتر خواهد شد. این لوله با اجازه پزشک بعد از اتمام شستشوی معده و قطع خونریزی خارج خواهد شد. ✓ از کشیدن لوله معده و خارج کردن آن خودداری نمایید. ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید. ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد. ✓ با تیم درمانی خود در انجام اقدامات تشخیصی درمانی همکاری نمایید. 	

حین بستری



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بهارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام بیماری: خونریزی گوارشی (GIB) 2/2	پزشک یا پزشکان معالج:	نام و نام خانوادگی بیمار:
<p>❖ رژیم غذایی و تغذیه</p> <p>✓ مقدار زیادی میوه جات و سبزیجات در وعده‌های غذایی خود مصرف کنید.</p> <p>✓ نمک مصرف نکنید. استفاده زیاد از نمک در غذا، نه تنها باعث افزایش فشار خون می‌گردد، بلکه باعث به وجود آمدن باکتری هلیکوباکتر در معده می‌گردد.</p> <p>✓ از مصرف کردن غذاهای زیر خودداری کنید: ادویه‌ها، الکل، قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار، مرکبات، محصولات که از گوجه فرنگی تولید می‌شوند و شکلات.</p> <p>✓ رژیم غذایی کافی و متعادلی داشته باشید؛ و در صورت داشتن کمبودهای تغذیه‌ای، از مکمل استفاده نمایید.</p> <p>✓ از مصرف پوست مواد غذایی (پوست میوه‌ها و سبزیجات)، بویژه در بیمارانی که فاقد دندان می‌باشند یا دندانهای مصنوعی دارند، خودداری نمایید.</p> <p>✓ چربی غذا را کاهش دهید و از خوردن سرخ کردنی‌ها و غذاهای تند، جداً پرهیز کنید.</p>		
<p>❖ فعالیت انجام ورزش به طور منظم موجب پیشگیری از خونریزی‌های دستگاه گوارشی می‌گردد.</p>		
<p>❖ مراقبت</p> <p>✓ از مصرف دخانیات و الکل خودداری نمایید.</p> <p>✓ از پرخوری پرهیز کنید.</p> <p>✓ قبل و بعد از وعده غذایی، کمی استراحت کنید. موقع غذا خوردن نباید هیچ گونه اضطراب و ناراحتی نداشته باشید.</p> <p>✓ آهسته غذا بخورید و خوب بجوید.</p> <p>✓ 3 ساعت قبل از خوابیدن، از خوردن غذا خودداری کنید. ✓ از مصرف وعده غذایی حجیم قبل از خواب اجتناب کنید.</p> <p>✓ سر را در هنگام خوابیدن بالا قرار دهید. ✓ وزن خود را کاهش دهید.</p> <p>✓ از مصرف داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی و مسکن‌ها بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.</p> <p>✓ در صورتی که آنتی بیوتیک برای شما تجویز شد آن را سر ساعت مصرف نمایید و پس از اتمام آن به پزشک مراجعه کنید.</p>		
<p>❖ زمان مراجعه بعدی</p> <p>✓ هر بیماری که استفراغ خونی یا اسهال سیاه و شل داشته باشد، یا به هر شکلی خون از مقعدش دفع کند، باید برای بررسی‌های دستگاه گوارش به پزشک مراجعه کند تا علت خونریزی مشخص شود.</p> <p>✓ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک و جهت ادامه درمان مراجعه نمایید.</p>		
<p>توجهات ویژه و زمان مراجعات بعدی:</p>		
نام پزشک معالج		تلفن مطب:
نام دارو		مقدار
ساعت مصرف		ارتباط با غذا
توجهات ویژه		مهر و امضاء پزشک
مهر و امضاء بیمار یا همراه وی		مهر و امضاء پرستار
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی		مهر و امضاء پرستار
دکتر قباد آبانگاه فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر: سعیدی جنوبی - بالاتر از داروخانه خاتم الانبیا		دکتر مسعود مامی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر: دکتر بهزاد بدخش فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر:
دکتر شاهین شهبازی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر: روبروی بیمارستان امام خمینی - مجتمع اسیا		



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

جهت دریافت جواب در تاریخ / / به واحد مراجعه فرمایید	پزشک یا پزشکان معالج:	نام بیماری: زخم پپتیک 2/1
	نام و نام خانوادگی بیمار:	تاریخ ترخیص:
	<p>❖ تغذیه</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	
	<p>❖ فعالیت</p> <p>استراحت کوتاه مدت در طول روز داشته باشید. و با کمک و اجازه تیم مراقبتی از تخت خارج شده و راه بروید.</p>	
	<p>❖ مراقبت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ دستورات دارویی طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا می شوند. ✓ از دستکاری سرم و رابط ها 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. 	
	<p>پس از ترخیص</p> <p>❖ رژیم غذایی</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 3 وعده غذایی 5 تا 6 وعده غذای سبک بخورید. کم خوردن باعث راحتی معده است. شام خود را با مقدار زیادی فیبر میل کنید. مقدار زیادی میوه جات 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 کردنی ها جداً پرهیز کنید و غذا های تند را مصرف نکنید. ✓ مصرف نمک را محدود کنید. استفاده زیاد نمک در غذا نه تنها باعث افزایش فشار خون می گردد بلکه باعث به وجود آمدن باکتری هلیکوباکتر در معده می گردد. از مصرف مرکبات، قهوه و نوشیدنی های کربناته (گازدار)، سیر، ادویه جات تند نظیر فلفل قرمز و سیاه و همچنین الکل پرهیز نمایید. <p>غذاهای خوب برای بیماران زخم معده:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ گروه نان و غلات: نان گندم، برنج، جو، ماکارونی، بیسکویت کم چرب ✓ گروه سبزیجات: سبزیجات تازه، یخ زده و کنسرو شد. ✓ گروه میوه ها: میوه های تازه، یخ زده، کنسرو شده و آب میوه در صورت تحمل ✓ گروه شیر و لبنیات: شیر و لبنیات بدون چربی یا کم چرب ✓ گروه گوشت ها: گوشت گاو بدون چربی، گوسفند، مرغ بدون پوست، ماهی تازه و یخ زده ✓ چربی ها: مایونز بدون چربی یا کم چرب، سس سالاد بدون چربی و یا کم چرب، مارگارین همچنین مصرف اسیدهای چرب امگا 3 و امگا 6 چون دارای اثر محافظتی در زخم های گوارشی است باید در برنامه غذایی بیمار گنجانده شود. ✓ شیرینی ها: شکر، عسل، مربا، شربت <p>غذاهای بد برای بیماران زخم معده:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ گروه نان و غلات: نان و غلات تهیه شده از چربی زیاد (نظیر نان های فرانسوی و بیسکویت) و نان هایی که در آنها آجیل، دانه ها وجود دارد. ✓ گروه سبزیجات: سبزیجات خام، ذرت، بروکلی، کلم، شلغم، گوجه فرنگی و محصولات که از گوجه فرنگی ساخته می شوند. ✓ گروه میوه ها: لیمو، گریپ فروت، پرتغال، آناناس، نارنگی، آب میوه مرکبات، انجیر، آلبالو و گیلاس ✓ گروه شیر و لبنیات: تمام شیرها و لبنیات پرچرب، شکلات شیر، خامه و پنیرهای با طعم تن. ✓ گروه گوشت ها: تمام گوشت های گاو، مرغ و ماهی پرچرب، سوسیس و گوشت های یخ زده و مواد پروتئینی مانند: لوبیا و نخود خشک شده و تهیه شده در روغن زیاد، کره بادام زمینی و آجیل و دانه ها مانند تخمه آفتاب گردان ✓ چربی ها: سس های ساخته شده با چربی زیاد و خامه ها، چیپس و سیب زمینی سرخ شده، کیک پای، نارگیل <p>سایر مواد غذایی: شکلات، آبنبات های کرمی (ساخته شده از سر شیر) نوشابه، چای، قهوه، فلفل، سیر، سس های تند (نظیر سس چیلی)</p>	<p>۶ حین بستری</p>



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بهارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام بیماری: زخم پپتیک 2/2		پزشک یا پزشکان معالج:	نام و نام خانوادگی بیمار:
<p>❖ فعالیت</p> <p>✓ در طول روز استراحت های کوتاه داشته باشید، از فعالیتهای سنگین اجتناب کنید.</p> <p>✓ حرکات ورزشی خصوصاً پیاده روی 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.</p>			
<p>❖ مراقبت</p> <p>✓ سیگار نکشید: نیکوتین سیگار پوشش معده را آسیب رسانده و زخم آن را تشدید می کند. استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می آورد، همچنین باعث تضعیف معده و تخریب دیواره آن می شود. علاوه بر آن زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می شود.</p> <p>✓ روشهای غیر دارویی ضد درد مانند تغییر وضعیت، تمرینات آرام سازی، محیط آرام، فعالیت های تفریحی مانند تماشا کردن تلویزیون، مطالعه و صحبت را فراهم آورید.</p> <p>✓ 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.</p> <p>✓ رعایت بهداشت فردی ضروری می باشد.</p>			
<p>❖ دارو</p> <p>✓ تحقیقات نشان داده است که مصرف زیاد آسپیرین پوشش معده را آسیب رسانده و باعث خونریزی آن می شود. پزشک می تواند داروی دیگری جایگزین آن کند.</p> <p>✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک ها و سایر داروها برای درمان هلیکوباکتر دوره درمانی خود را کامل کنید و پیگیری مراقبت های درمانی خود باشید.</p> <p>✓ از قطع خودسرانه آن خودداری کنید و از مصرف داروهای ایجاد کننده زخم گوارشی داروهای مسکن ضد التهاب غیر استروئیدی و کورتون ها خودداری کنید.</p>			
<p>❖ زمان مراجعه بعدی</p> <p>✓ تست های کامل پیگیری (مانند تست خون، اوره، تست های تنفسی، آندوسکوپی) را طبق تجویز انجام دهید. از این تست ها اغلب در حدود 4 هفته بعد از تکمیل دوره درمانی آنتی بیوتیک برای تعیین درمان موثر عفونت استفاده می شود.</p> <p>✓ در صورت داشتن تب، اسهال و بیبوست و افزایش درد معده و بدتر شدن علائم با توجه به درمان به پزشک مراجعه نمایید.</p>			
توجهات ویژه و زمان مراجعات بعدی:			
نام پزشک معالج		ادرس مطب:	تلفن مطب:
نام دارو	مقدار	ساعت مصرف	ارتباط با غذا
			توجهات ویژه
			صبح
			قبل از غذا
			بعد از غذا
			همراه غذا
			هنگام خواب
به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجعه کنندگان عزیز، درخواست می شود نظرات اصلاحی خود را به سوپروایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید			
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء	مهر و امضاء پرستار	مهر و امضاء پزشک	

دکتر قباد آبانگاه فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر: سعیدی جنوبی - بالاتر از داروچانه خاتم الانبیا	دکتر سعیدی مامی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر: سعیدی جنوبی - بالاتر از داروچانه خاتم الانبیا
دکتر شاهین شهبازی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر: روبروی بیمارستان امام خمینی - مجتمع اسیا	دکتر بهزاد بدخش فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر:



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

جهت دریافت جواب در تاریخ / / به واحد مراجعه فرمایید	پزشک یا پزشکان معالج:	نام بیماری: سیروز کبدی 2/1
	نام و نام خانوادگی بیمار:	تاریخ ترخیص:
<p style="text-align: center;">❖ تغذیه</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ برای کاهش تهوع از تکه های یخ استفاده کنید. ✓ برای جلوگیری از بیبوست از مایعات استفاده کنید. ✓ رژیم غذایی پر پروتئین، پر کربوهیدرات و پر ویتامین با محدودیت مصرف سدیم به علت بروز آسیب در بیمارستان برای شما رعایت می شود. 		
<p style="text-align: center;">❖ فعالیت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ تا زمانی که کبد شما توانایی های قبلی خود را دوباره به دست می آورد و با نظر پزشک نیاز به استراحت دارید . ✓ از انجام فعالیت های که موجب افزایش فشار داخل شکم می شود اجتناب کنید. (سرفه و عطسه شدید و بلند کردن اجسام سنگین، دفع مدفوع سفت) ✓ در بستر مرتب تغییر وضعیت دهید تا از زخم بستر و از ترومبوز ورید های عمقی جلوگیری شود. ✓ جهت خروج از تخت از تیم مراقبتی کمک بگیرید. 		
<p style="text-align: center;">❖ مراقبت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ در صورت داشتن درد (شروع ، محل انتشار، شدت درد) به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد. ✓ دارو ها طبق تجویز پزشک و توسط پرستار در فواصل مشخص به شما داده خواهد شد. ✓ از دستکاری سرمها ، برانول و رابطها اجتناب کنید. ✓ در بستر بهتر است سر تخت بالا با زاویه 30 الی 45 درجه باشد تا تنفس راحت و موثری داشته باشید. ✓ از مسواک نرم استفاده کنید و بهداشت دهان را رعایت کنید. ✓ در صورت بروز علائم خونریزی (خونمردگی، خونریزی از بینی یا لثه، وجود خون در مدفوع) به پرستار اطلاع دهید. ✓ بینی خود را به آرامی تمیز کنید. ✓ هر روز دور شکم و وزن شما اندازه گیری خواهد شد. ✓ در فواصل مشخص از شما آزمایش خون از جمله آزمایشهای انعقادی گرفته خواهد شد همکاری لازم را داشته باشید. 		
<p style="text-align: center;">❖ دارو</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ دارو ها طبق دستور پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار تجویز می شود. 		

حین بستری



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)



واحد آموزش به بیمار

هنگام محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام بیماری: سیروز کبدی 2/2		پزشک یا پزشکان معالج:	نام و نام خانوادگی بیمار:			
<p>❖ رژیم غذایی</p> <p>از غذاهای سرشار از ویتامین C (مرکبات، آناناس، گوجه فرنگی) استفاده کنید. به اندازه دلخواه میوه و سبزیجات استفاده کنید. به جای گوشت قرمز از پروتئین های گیاهی مثل (ماکارونی، مرغ، سبزیجات و باقلا) استفاده کنید. غذا را در وعده های زیاد و حجم کم استفاده کنید. رژیم پرکالری داشته باشید به میزان متوسط پروتئین استفاده کنید. از مصرف غذاهای حاوی نمک خودداری کنید. (عدم مصرف غذاهای کنسرو شده و کبابی) √ از غذاهای پرتاسیم (مثل موز، زردآلو، طالبی و سیب زمینی) استفاده کنید. روزانه حداقل 8-6 لیوان مایعات بنوشید مگر آنکه محدودیت مصرف مایعات داشته باشید (در صورت ورم پاها و اندامها مصرف مایعات محدود شود) استفاده از مکمل های ویتامین B, C, K توصیه می شود.</p>						
<p>❖ فعالیت</p> <p>پس از بهبود تغذیه و افزایش قدرت جسمانی فعالیت های خود را افزایش دهید و در برنامه ریزی روزانه ورزشهای ملایم به همراه دوره های استراحت بگنجانید. جهت فعالیت محدودیتی وجود ندارد اما در صورت بروز تب، خونریزی، آسیب و سایر مشکلات باید با احتیاط عمل کنید. کم خونی و وضعیت نامناسب سلامتی و گاهی تغذیه ای باعث احساس خستگی در شما می شود که ممکن است مانع از فعالیت های زیاد و حتی معمولی شوند.</p>						
<p>❖ مراقبت</p> <p>برای کاهش تهوع از تکه های یخ استفاده کنید. √ برای جلوگیری از یبوست از مایعات استفاده کنید و ورزش سبک انجام دهید. برای مراقبت از پوست مرتب تغییر وضعیت دهید. از صابونهای معطر و محلول های الکلی برای تمیز کردن پوست و نوار چسب هایی که باعث آسیب دیدگی پوست می شوند اجتناب کنید √ از مواد نرم کننده برای ماساژ پوست و ورزش مفاصل استفاده کنید. در صورت بروز علائم خونریزی (خونمردگی، خونریزی از بینی یا لثه، وجود خون در مدفوع) به پزشک اطلاع دهید. بینی خود را به آرامی تمیز کنید. (به علت خطر خونریزی ناشی از اختلالات انعقادی با کاهش توانایی کبد برای تولید فاکتورهای انعقادی). از مسواک نرم استفاده کنید و بهداشت دهان را رعایت کنید. هر روز دور شکم را اندازه گیری کنید و در صورت افزایش دور شکم، مصرف نمک و مایعات را محدود کرده و به پزشک اطلاع دهید. به دلیل ادم زیر جلدی، بی حرکتی و افزایش احتمال عفونت و گسیختگی پوست مراقبت از پوست باید به دقت انجام شود و جهت جلوگیری از زخم بستر تغییر وضعیت در بستر لازم می باشد. بر روی نواحی آزرده ی پوست می توان لوسیون های نرم کننده مالید. از مصرف الکل و داروهای محرک کبد (مثل استامینوفن) اجتناب کنید. حفظ رعایت اصول بهداشتی و جداسازی وسایل تهیه غذا ضروری می باشد. روابط جنسی بی خطر داشته باشید. (هنگام نزدیکی از کاندوم استفاده کنید) در صورت مسافرت طولانی، در خصوص تزریق واکسن هیپاتیت با مراقبان بهداشتی اقدامات لازم را انجام دهید. از قرار گرفتن در جاهای شلوغ و در معرض افراد مبتلا به آنفلوانزا و افراد تحت شیمی درمانی خودداری کنید.</p>						
<p>❖ دارو</p> <p>از مصرف خودسرانه دارو اکیداً خودداری شود. √ با تجویز آنتی اسیدها و ... ناراحتی معده و خطر خونریزی گوارشی شما کاهش می یابد. ممکن است ویتامین ها و مکمل های تغذیه ای برای شما تجویز شود. که فرایند التیام سلولهای کبدی آسیب دیده را تسریع می کنند و وضعیت تغذیه ای عمومی شما را بهبود می بخشند. با صلاح دید پزشک مصرف داروهای مدر (ادرار آور مانند پتاسیم: اسپرونولاکتون) می تواند میزان آسیب را در صورت وجود کاهش دهد. سایر داروها با نظر پزشک معالج و بیماریهای زمینه ای دیگر تجویز می شوند</p>						
<p>❖ زمان مراجعه بعدی در صورت افزایش یا کاهش سریع وزن و افزایش اندازه دور شکم و افزایش ورم اندامهای تحتانی یا زردی پوست و خونریزی گوارشی و خونمردگی در نقاط مختلف بدن و تب ... به پزشک مراجعه نمایید.</p>						
نام دارو	مقدار	ساعت مصرف	ارتباط با غذا	توجهات ویژه		
		صبح	قبل از غذا	قبل از غذا	همراه غذا	هنگام خواب
		صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	هنگام خواب
		صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	هنگام خواب
به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجعه کنندگان عزیز، درخواست می شود نظرات اصلاحی خود را به سوپروایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید						
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء		مهر و امضاء پرستار		مهر و امضاء پزشک		

دکتر قباد آبانگاه فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب حوزه علمیه	دکتر مسعود مامی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر: سعدی جنوبی - بالاتر از داروخانه خاتم الانبیا
دکتر شاهین شهبازی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر: روبروی بیمارستان امام خمینی - مجتمع اسیا	دکتر بهزاد بدخش فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر:



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام بیماری: کولیت اولسراتیو 2/1	پزشک یا پزشکان معالج:	جهت دریافت جواب در تاریخ / / به واحد مراجعه فرمایید	
تاریخ ترخیص:	نام و نام خانوادگی بیمار:		
تغذیه ❖ در مرحله حاد تغذیه از راه دهان قطع شده و تغذیه کامل وریدی برای شما شروع خواهد شد. در مرحله حاد بیماری، برای کاهش حجم مدفوع، رژیم غذایی مایع با باقیمانده کم (مثل شربت و سوپ صاف شده) توصیه می شود. و شیر و لبنیات و قهوه و الکل حذف می شوند. پس از مرحله حاد رژیم کم باقیمانده (سوپ، فرنی و ...) کم چرب، پر پروتئین و پر کالری بتدریج برای شما شروع خواهد شد. روزانه 8 لیوان آب مصرف کنید. وعده های غذایی را در دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف کنید. باید غذا را به خوبی جویده و آرام مصرف کنید. بهداشت دهان رعایت شود و غذا در محیط آرام میل شود.	✓ ✓ ✓ ✓ ✓		
		فعالیت ❖ در طول روز استراحت متناوب داشته باشید. و در صورت داشتن تب، اسهال یا خونریزی در تخت استراحت داشته باشید.	
		مراقبت ❖ دارو طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار داده خواهد شد. ✓ در مرحله حاد برای حفظ تون عضلات و جلوگیری از ترومبوآمبولی تمرینات فعال و غیرفعال داشته باشید. ✓ بهداشت دهان رعایت شود. ✓ در صورت داشتن درد و تغییر در اجابت مزاج به پرستار اطلاع دهید. ✓	
		رژیم غذایی (حین ترخیص) ❖ پس از طی مرحله حاد بیماری، رژیم غذایی به صورت جامد با باقیمانده کم استفاده کنید. همچنین باید مصرف شیر را محدود کنید. بهتر است مواد غذایی در وعده های بیشتر و با حجم کمتر مصرف کنید (به دلیل کاهش آزردهی روده ملتهب) و دو تا سه ساعت قبل از خواب از خوردن غذا پرهیز کنید. ✓ رژیم پر پروتئین توصیه می شود. ✓ پیروی از یک رژیم غذایی با محتوای انرژی و پروتئین بالا کمک کننده است. به منظور افزایش انرژی می توان از محلول های شیرین مانند شربت و افزودن روغن های ام سی تی (MCT) که بهتر از روغن های معمولی جذب می شوند و در داروخانه ها قابل تهیه هستند استفاده کنید. ✓ باید توجه کنید که فقط در صورت بروز علائم عدم تحمل قند شیر (لاکتوز) (علائم شامل: نفخ، انقباض دردناک شکمی و اسهال) می بایستی شیر را از برنامه غذایی حذف نمود. ✓ برای کاهش التهاب در بیماری که از کولیت رنج می برد مصرف مکمل امگا 3 توصیه می شود. ✓ در بیماری کولیت اولسراتیو، دفع مزمن خون و تغییر جذب آهن، منجر به کم خونی فقر آهن خواهد شد بنابراین: تجویز تدریجی مکمل آهن همراه با ویتامین ث توصیه می شود. ✓ به دلیل احتمال کمبود ویتامین ها و املاح مانند ویتامین ب12، کلسیم، منیزیم و...، استفاده از مکمل مولتی ویتامین مینرال توصیه می شود. باید از مصرف نوشیدنی های کربناته (نوشابه های کولا) نوشیدنی های سرد و خیلی گرم پرهیز کنند. باید توجه داشت که برنامه ریزی رژیم غذایی بیماری کولیت، برای هر فرد منطبق با شرایط بالینی و میزان تحمل غذای اوانجام می شود. ✓ اگر کاهش وزن شدید داشتید، بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت کنید. ✓	
غذاهای غیر مجاز در کولیت اولسراتیو ✓ ماست میوه ای، شیر کامل، بستنی، گوشت سرخ کرده، هات داگ، گوشت های رشته رشته ای، تخم مرغ نیمرو، انواع لوبیا، نخود سبز، غلات سبوس دار و بیسکویت سبوس دار، برنج قهوه ای، چغندر، بروکلی، گل کلم، ذرت، خردل، شلغم، قارچ، بامیه، پیاز، هویج، فلفل، پوست سیب زمینی، اسفناج، کدو زمستانی، میوه های خام، کمیوت های آماده، میوه های خشک نظیر کشمش، لواشک، چای، قهوه، کولا، نوشیدنی های گازدار، الکل، شربت ها، قندهای مصنوعی، آدامس ها و آبنبات های بدون قند.			
غذاهای مجاز در کولیت اولسراتیو ✓ کره، شیر خشک بدون چربی یا کم چربی، ماست، ماست کفیر، پنیر کم چربی، شیر بدون لاکتوز، گوشت خوب پخته شده و ترد، مرغ، ماهی، تخم مرغ، محصولات سوپای بدون چربی، نان سفید، ماکارونی، بیسکویت ترد یا بدون سبوس، سبزیجات پخته شده، سیب زمینی بدون پوست، کاهو، آب سبزیجات، موز رسیده، سیب بدون پوست، خربزه رسیده، میوه های پخته شده و کنسرو شده بدون شکر، روغن ها به خصوص کانولا و زیتون (در حد کمتر از 3 قاشق غذاخوری در روز).			

حین بستری ✓



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام و نام خانوادگی بیمار:	پزشک یا پزشکان معالج:	نام بیماری: کولیت اولسراتیو 2/2			
<p style="text-align: center;">❖ فعالیت</p> <p>✓ باید تلاش کنید زندگی روزانه و فعالیت‌های خود را تا حد امکان به طور طبیعی ادامه دهید.</p>					
<p style="text-align: center;">❖ مراقبت</p> <p>✓ اگر دل پیچه دارید، سبزیجات و میوه‌ها را به صورت کنسرو یا کمپوت مصرف کنید. از خوردن سبزیجات و میوه‌های خام خودداری کنید.</p> <p>✓ برای کاهش دل پیچه، می‌توان یک شیشه آب داغ، حوله گرم و مرطوب، یا یک بالش گرم را روی شکم گذاشت.</p> <p>✓ اگر اسهال دارید، باید از خوردن غذاهای پرفیبر و مواد تحریک کننده روده (غذاهای پر ادویه، کافئین و الکل) خودداری کنید.</p> <p>✓ زمانی که از بیماری کولیت اولسراتیو مطلع شدید نباید بیماری خود را از خانواده، دوستان و همکاران خود پنهان کنید و دستورات پزشک را رعایت کرده و نگاه مثبت داشته باشید</p> <p>✓ استرس‌های روحی می‌تواند باعث بدتر شدن بیماری شود.</p> <p>✓ بدن خود را بشناسید و دقت کنید بیماری چگونه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.</p>					
<p style="text-align: center;">❖ دارو</p> <p style="text-align: center;">سولفاسالازین</p> <p>✓ شایعترین عوارض جانبی دارو شامل سردرد، بثورات جلدی، تهوع و عقیمی برگشت پذیر در مردان می باشد. با مصرف این دارو باید اسید فولیک بصورت مکمل دریافت کنید چرا که این دارو با جذب اسید فولیک غذا تداخل داشته و مانع جذب آن می شود.</p> <p style="text-align: center;">آمینوسالیسیلات</p> <p>✓ شایعترین عوارض جانبی دارو شامل سردرد، ضعف، نفخ و دل پیچه می باشد. ریزش مو و راشهای پوستی شیوع کمتری دارند. دارو را 30-15 دقیقه قبل از غذا و با 1 لیوان آب مصرف کنید. به طور کامل ببلعید. از جویدن و خرد کردن آن خودداری کنید.</p> <p style="text-align: center;">پردنیزولون</p> <p>✓ افزایش اشتها، افزایش وزن، اکنه، احتیاس مایع، لرزش و تغییرات خلقی و مشکلات خواب از عوارض شایع می‌باشند.</p> <p style="text-align: center;">در صورت تجویز آزاتیوپورین، سیکلوسپورین</p> <p>✓ همراه یا پس از غذا مصرف کنید. به دلیل افزایش احتمال عفونت، بهداشت فردی رعایت شود، از تماس با افراد عفونی خودداری کنید. در صورت بروز تب، لرز، گلودرد به پزشک اطلاع دهید. این داروها ممکن است سبب عوارض جانبی چون افزایش وزن، جوش، موهای صورت، افزایش فشارخون، دیابت، تغییرات خلق و خو، از دست دادن توده استخوانی (پوکی استخوان) و افزایش شانس عفونت بشوند.</p> <p>✓ از آسپیرین استفاده نکنید. این دارو باعث افزایش خطر خونریزی می‌شود.</p>					
<p style="text-align: center;">❖ زمان مراجعه بعدی</p> <p>✓ در بیماران مبتلا به کولیت برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ هر دو سال یکبار نمونه برداری از روده بزرگ (بیوپسی از طریق کولونوسکوپی) باید انجام شود. بعد از گذشت 10 سال از شروع بیماری کولیت، این نمونه برداری‌ها باید سالانه یکبار انجام شود.</p> <p>✓ در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید :</p> <p>✓ خونریزی شدید مقعد، تب بالا، دل درد شدید، بروز یبوست، افزایش شدید دفعات اسهال یا اسهال خونی ،بروز ناراحتی‌های چشمی، پوستی، مفصلی، تنفسی، کاهش وزن قابل ملاحظه، گذشت 8 سال از تشخیص کولیت زخمی (برای بررسی مجدد)، زردی چشم‌ها و پوست و تیره شدن ادرار اگر استفراغ شروع شود یا درد شکم افزایش یابد.</p>					
نام دارو	مقدار	ساعت مصرف	ارتباط با غذا		توجهات ویژه
		صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا
		صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا
		صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا
به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجعه کنندگان عزیز، درخواست می شود نظرات اصلاحی خود را به سوپروایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید					
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء		مهر و امضاء پرستار		مهر و امضاء پزشک	

دکتر قباد آبانگاه فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب حوزه علمیه عصر: سعدی جنوبی - بالاتر از داروخانه خاتم الانبیا	دکتر قباد آبانگاه فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: پشت دکتر شاهین شهبازی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: روبروی بیمارستان امام خمینی - مجتمع اسیا
--	--



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام بیماری: کولونوسکوپي و سيگموئيدوسکوپي 2/1	پزشک یا پزشکان معالج:	جهت دریافت جواب در تاریخ / / به واحد مراجعه فرمایید
تاریخ ترخیص:	نام و نام خانوادگی بیمار:	
<p>❖ کولونوسکوپي و سيگموئيدوسکوپي</p> <p>کولونوسکوپي آزمایشي برای دیدن داخل روده (روده بزرگ) است ودر تشخیص بیماریهای روده بزرگ به کار می‌رود. این وسیله به شکل لوله ای قابل انعطاف است و از طریق مقعد به درون روده‌ی بزرگ وارد می‌شود این لوله یک منبع نوری دارد که تصاویر را از داخل روده‌ی بزرگ بر روی صفحه نمایشگر منتقل می‌کند و به پزشک اجازه می‌دهد مشاهده می‌دهد. سیگموئیدوسکوپي انعطاف پذیر تنها برای بخش پایین تر روده بزرگ (کولون سیگموئید) است.</p>		
<p>آمادگی جهت انجام کولونوسکوپي</p> <p>- روز قبل از انجام کولونوسکوپي تا ساعت 18 قبل از مراجعه سوپ صاف شده و مایعات میل کند</p> <p>- از داروخانه چهار بسته پودر پیدرولاکس تهیه نماید (از ساعت 18:00 هر بسته پودر داخل یک لیتر آب حل شود و نیم ساعت یک لیوان (250 سی سی) از محلول فوق میل نماید</p> <p>- از ساعت 18:00 روز قبل هر سه ساعت سه عدد قرص بیزاکودیل میل نماید</p> <p>- از صبح روز انجام کولونوسکوپي هر چهار ساعت دو عدد کپسول رولاکس میل نماید (مجموع ده عدد کپسول رولاکس)</p> <p>توجه یک: در صورتی که کراتینین بیمار بالای دو باشد نه عدد روغن کرچک به جای پودر پیدرولاکس در عرض 12 ساعت میل نماید</p> <p>توجه دو: به بیماران آقای دکتر شهبازی به جای قرص بیزاکودیل از دو عدد شیاف بیزاکودیل به فاصله شش ساعت داده شود و دوبار به بیمار انما داده شود (یکبار هنگام خواب و یکبار بعد از بیدار شدن) قرار می‌گیرد؛ به بیمار آموزش لازم دهد تا هنگام ترخیص به همراه یک فرد مراقب به خانه رود.</p> <p>تذکرات مهم به بیماران:</p> <p>در صورت مصرف قرص آسپرین، وارفارین و یا سایر داروهای ضد انعقادی حتما اطلاع دهید تا راهنمایی لازم را دریافت کنید.</p> <p>در صورتی که مبتلا به بیماری قند(دیابت) هستید اطلاع دهید تا راهنمایی لازم را دریافت کنید.</p> <p>در صورتی که به بیماری‌هایی مثل هیپاتیت یا ایدز مبتلا هستید، حتما پیش از انجام کولونوسکوپي این موارد را به پزشک خود اطلاع دهید؛ چرا که پزشکان به منظور پیشگیری از انتقال این بیماری‌ها از یک فرد به فرد دیگر، برای مبتلایان به این بیماری‌ها از اندوسکوپ‌های مخصوص این بیماران استفاده می‌کنند.</p> <p>در صورت ابتلا به هرگونه بیماری قلبی داشتن مجوز از پزشک معالج قلب ضروری می‌باشد</p>		
<p>❖ آماده شدن برای کولونوسکوپي یا سيگموئيدوسکوپي</p> <p>اگر در حال مصرف هر یک از داروهای زیر هستید، لطفاً با پزشک خود مشورت نمایید:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ داروهای قلب ✓ آسپرین ✓ کومادین ✓ محصولات آهن ✓ قرص آهن ✓ آنتی‌اسیدها ✓ داروهای ضد التهابی (با نامهای تجاری ادویل، موتین، ایبوپروفن، یا داروهای آرتريت)، غیر استروئیدی‌ها ✓ داروهای دیابت (انسولین، گلوکواژ و ...) 		
<p>❖ روز آزمون</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ نسخه و کارت بیمه و یا فرم ارجاع ولیستی از داروها و تست‌های آلرژی را همراه خود بیاورید. ✓ آرام بخش معمولاً برای یک سیگموئیدوسکوپي انعطاف پذیر لازم است. بنا براین حضور همراه جهت مراجعه به منزل لازم می‌باشد. 		
<p>❖ قبل از کولونوسکوپي و سيگموئيدوسکوپي چه اتفاقی می‌افتد؟</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ شما یک فرم رضایت برای آزمون پر می‌کنید. ✓ لباس بیمارستان می‌پوشید. ✓ (IV) خط وریدی ممکن است در بازوی شما گذاشته شود. ✓ از شما خواسته می‌شود عینک، لنزهای تماسی، دندان مصنوعی، و طلا و جواهر خود را خارج کنید. 		



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بهارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام بیماری: کولونوسکوپ و سیگموئیدوسکوپ 2/2		پزشک یا پزشکان معالج:		نام و نام خانوادگی بیمار:					
<p>❖ در طول آزمون چه رخ می دهد؟</p> <p>کولونوسکوپ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ از شما درخواست خواهد شد که لباس مخصوص استفاده کنید. ✓ دارویی جهت آرامش و تسکین درد برای شما از طریق داخل رگ تزریق می شود. ✓ شما باید به پهلو چپ دراز بکشید. ✓ پزشک یک لوله بلند به نام کولونوسکوپ از درون راست روده شما وارد کرده و آن را در روده بزرگ حرکت می دهد. ✓ پزشک روده بزرگ را با هوا پرمی کند. این کمک خواهد کرد که پزشک یک دید بهتر به دست آورد. هوا ممکن است باعث ناراحتی یا احساس فشار در شما شود. این احساس طبیعی است و باید بلافاصله پس از آزمون هوا خارج شود. ✓ وقتی لوله قابل انعطاف وارد مقعد میشود شما ممکن است احساس دفع نمایید، این طبیعی است. اما اگر احساس فشار کردید به پزشکتان اطلاع دهید. ✓ ممکن است نمونه برداری جهت انجام آزمایش از قسمتی از روده انجام شود. ✓ این آزمون معمولاً بین 30 تا 90 دقیقه طول می کشد. <p>سیگموئیدوسکوپ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ شما به پهلو خوابیده زانوها را به سمت قفسه سینه خود بکشید، تا راحت تر باشید. ✓ دکتر یک لوله انعطاف پذیر به نام سیگموئیدوسکوپ درون راست روده شما و بخشهای پایینی روده بزرگ وارد می کند. ✓ شما ممکن است وقتی که لوله در روده بزرگ حرکت می کند، احساس ناراحتی کنید. ✓ این آزمون معمولاً در حدود 15 دقیقه طول می کشد. 									
<p>❖ پس از آزمون</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ پس از این آزمایش، شما ممکن است احساس ضعف و بیحالی از مصرف دارو داشته باشید. ✓ همچنین شما می توانید نفخ و دل درد را بخاطر هوایی که وارد شده احساس کنید. این احساس پس از خروج هوا از بین خواهد رفت. ✓ گاهی اوقات یک لوله به مقعد وارد می شود که به خروج هوا کمک میکند. ✓ به شما توصیه می شود که در همان روز استراحت کنید و آرامش داشته باشید تا اثرات داروهای آرام بخش از بین برود. ✓ شما دستورالعمل خاص را از پرستار و یا دکتر خود را در مورد ترشحات دریافت خواهید کرد. 									
<p>❖ چه چیز را باید به دکتر خود گزارش دهید. با دکتر خود فوراً تماس بگیرید اگر: خونریزی مقعدی مداوم و درد مداوم یا شدید و تب بالای 38 درجه سانتیگراد، مدفوع سیاه و سفید و نفخ شکم به طوری که شکم بزرگتر می شود، داشته باشید.</p>									
<p>❖ دریافت نتایج آزمون</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ پزشک شما از نتایج آزمون با شما صحبت می کند. لطفاً با دکتر خود و یا مرکز آزمون در مورد چگونگی دریافت نتایج آزمون خود صحبت کنید. 									
نام دارو		مقدار		ساعت مصرف		ارتباط با غذا		توجهات ویژه	
				صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	همگام خواب	
				صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	همگام خواب	
				صبح	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	همگام خواب	
به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجعین، در خواست می شود نظرات اصلاحی خود را به سوپروایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید									
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء			مهر و امضاء پرستار			مهر و امضاء پزشک			

دکتر قباد آبانگاه فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب حوزه علمیه	دکتر مسعود مامی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر: سعدی جنوبی - بالاتر از داروخانه خاتم الانبیا
دکتر شاهین شهبازی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر: روبروی بیمارستان امام خمینی - مجتمع اسپا	دکتر بهزاد بدخش فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح: کلینیک فجر انقلاب عصر:



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

جهت دریافت جواب در تاریخ / / به واحد مراجعه فرمایید	پزشک یا پزشکان معالج: نام و نام خانوادگی بیمار:	نام بیماری: آندوسکوپی دستگاه گوارش فوقانی 2/1 تاریخ ترخیص:
<p style="text-align: center;">❖ آندوسکوپی دستگاه گوارش فوقانی</p> <p>این آزمون اجازه می‌دهد تا با پزشک بتواند به داخل مری، معده، و اثنی عشر نگاه کند. مری لوله انتقال مواد غذایی است که از دهان به داخل معده منتهی شده است. اثنی عشر قسمت ابتدایی روده کوچک است. این آزمون می‌تواند شرایط غیر عادی مثل زخم و التهاب را نشان دهد. در طول آزمون، نمونه‌های بافتی کوچک ممکن است گرفته شود. این روش نیز می‌تواند برای گشاد و یا باز کردن مری و معده تنگ مورد استفاده قرار گیرد. این روش ممکن است برای حذف پولیپ‌ها و اشیاء بلعیده و یا برای درمان خونریزی رگ‌ها و زخم به کار رود.</p>		
<p style="text-align: center;">اندوسکوپی</p> <p>به بیمار توصیه می‌شود، که از 8 ساعت قبل از آندوسکوپی هیچ گونه غذای جامد مصرف نکند. م صرف آب قند، چای شیرین یا مایعات صاف شده تا 4 ساعت قبل از آندوسکوپی مانعی ندارد. از 4 ساعت قبل از آندوسکوپی تا زمان عمل کاملاً ناشتا باشد. به بیمار آموزش داده شود که وجود غذا در دستگاه گوارش، مشاهده دقیق داخل مجرای گوارش و معده را دشوار می‌سازد و همچنین امکان وارد شدن ترکیبات درون معده به ریه‌ها در حین عمل دم وجود دارد. اگر شما ناشتای کامل نباشید عمل شما به روز دیگر موکول خواهد شد.</p> <p>پرستار بایستی در مورد مصرف در قرص آسپرین، وارفارین و یا سایر داروهای ضد انعقادی از بیمار سوال کند و در گزارش ثبت نماید و در صورت مصرف به پزشک اطلاع دهد.</p> <p>پرستار در مورد ابتلا به بیماری قند(دیابت) از بیمار سوال کند و در گزارش ثبت نماید.</p> <p>پرستار به بیمار آموزش دهد که در صورت ابتلا به هرگونه بیماری قلبی داشتن مجوز از پزشک معالج قلب ضروری می‌باشد.</p> <p>پرستار به بیمار آموزش دهد که در صورتی که به بیماری‌هایی مثل هیپاتیت یا ایدز مبتلا هست، حتماً پیش از انجام آندوسکوپی این موارد را به پزشک خود اطلاع دهید؛ چرا که پزشکان به منظور پیشگیری از انتقال این بیماری‌ها از یک فرد به فرد دیگر، برای مبتلایان به این بیماری‌ها از آندوسکوپ‌های مخصوص (شسته شو جداگانه) این بیماران استفاده می‌کنند و اطمینان دهید که اطلاعات آنها محرمانه می‌ماند.</p> <p>پرستار به بیمار اطلاع دهد که از زمان پذیرش تا زمان دریافت پاسخ حدود یک ساعت طول می‌کشد. لطفاً وقت خود و همراهانتان را تنظیم نمائید.</p> <p>در صورت صلاح دید پزشک، در زمان آندوسکوپی از داروهای خواب آور یا آرامبخش استفاده شود که در این صورت پرستار به بیمار آموزش دهد که تا هشت ساعت از رانندگی اجتناب کند</p>		
<p style="text-align: center;">❖ داروها</p> <p>اگر شما در حال مصرف هر یک از داروهای زیر هستید، لطفاً با پزشک خود و یا مرکز آزمون برای دستورالعمل‌های لازم هماهنگ شوید:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ آسپرین و داروهای ضد انعقادی \ داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (آسپرین و یا داروهای آرتريت) ✓ دیابتی (انسولین و...) \ داروهای قلب \ آنتی اسیدها <p>در صورتی که به بیماری‌هایی مثل هیپاتیت یا ایدز مبتلا هستید، حتماً پیش از انجام آندوسکوپی این موارد را به پزشک اطلاع دهید.</p>		
<p style="text-align: center;">❖ لطفاً همراه خود بیاورید</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ با توجه به اینکه از آرام بخش استفاده میشود حضور همراه جهت انتقال به منزل ضروری است. ✓ نسخه پذیرش از دکتر، فرم های بیمه و یا معارفه ها ✓ فهرست داروهای خود را لیست از مواد غذایی یا داروایی که به آنها آلرژی دارید. 		



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بهار، الزامی است آموزش بهار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام بیماری: آندوسکوپی دستگاه گوارش فوقانی 2/2	پزشک یا پزشکان معالج:	نام و نام خانوادگی بیمار:		
<p>❖ قبل از آندوسکوپی</p> <p>از شما خواسته خواهد شد تا فرم رضایتنامه را امضاء کنید.</p> <p>شما لباس بیمارستان خواهید پوشید و خواسته می‌شود که دندان مصنوعی، لنزهای تماسی یا عینک و جواهرات خود را خارج کنید.</p> <p>در صورت نیاز کاتتر داخل وریدی (IV) در بازوی شما قرار می‌گیرد.</p> <p>شما دارو جهت بی حس کردن گلو خود را دریافت خواهید کرد.</p>				
<p>❖ در طول آندوسکوپی چه رخ می‌دهد؟</p> <p>برای انجام آندوسکوپی آرامش خود را حفظ و به سمت چپ دراز بکشید .</p> <p>به گلوئی شما یک اسپری بی حس کننده زده میشود تا چیزی احساس نکنید .</p> <p>ممکن است یک قطعه کوچک محافظ در بین دندانهای شما قرار داده شود . این کار باعث میشود که دندانهای شما آسیب نبینند .</p> <p>وقتی شما آماده بودید، پزشک سر آندوسکوپ را روی زبان شما قرار داده و آن را به طرف گلو می‌برد و از شما می‌خواهد که آن را قورت دهید و سپس به سمت پایین معده می‌رود.</p> <p>یک پرستار دائماً مراقب شما خواهد بود و با یک ساکشن بزاق شما را که در داخل دهانتان جمع شده ساکشن میکند .</p> <p>گاهی پزشک اقدام به نمونه برداری از بافت معده (بیوپسی) می‌کند و درد ندارد .</p> <p>در طی آندوسکوپی ممکن است احساس فشار در گلو و ناراحتی در شکم و زدن آروغ (به خاطر هوایی که داخل معده جهت مشاهده دقیق فرستاده میشود) شوید که این واکنش‌ها طبیعی است.</p>				
<p>❖ پس از آندوسکوپی</p> <p>لازم است یک ساعت پس از آندوسکوپی در بیمارستان و یا محل آندوسکوپی تحت نظر باشید.</p> <p>پرستار فشار خون و ضربان قلب شما را به طور مکرر چک می‌کند.</p> <p>پرستار شما همچنین حالت تهوع شما را کنترل می‌کند.</p> <p>از خوردن و نوشیدن تا زمانی که حالت تهوع خود بازگشته است، پرهیز کنید.</p> <p>ممکن است پس از تست احساس بی حسی درد در گلو و احساس کسل بودن بکنید.</p>				
<p>❖ چه چیز را باید به پزشک خود گزارش دهید؟</p> <p>اگر شما تجربه هر یک از موارد زیر را داشتید بلافاصله به دکتر یا پرستار خود اطلاع دهید:</p> <p>درد شدید و یا مداوم شکم / مدفوع سیاه یا سفید و خونریزی / تهوع و استفراغ / تب شدید</p>				
<p>❖ دریافت نتایج آزمون</p> <p>پزشک شما از نتایج آزمون با شما صحبت می‌کند. لطفاً با دکتر خود و یا مرکز آزمون در مورد چگونگی دریافت نتایج آزمون خود صحبت کنید.</p>				
نام دارو	مقدار	ساعت مصرف	ارتباط با غذا	توجهات ویژه
		صبح	قبل از غذا	هنگام خواب
		صبح	قبل از غذا	هنگام خواب
		صبح	قبل از غذا	هنگام خواب
به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجع کنندگان عزیز، درخواست می‌شود نظرات اصلاحی خود را به سوپروایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید				
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء		مهر و امضاء پرستار		مهر و امضاء پزشک

دکتر قباد آبانگاه فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب حوزه علمیه	دکتر مسعود مامی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: سعدی جنوبی - بالاتر از داروچانه خاتم الانبیا
دکتر شاهین شهبازی فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: روبروی بیمارستان امام خمینی - مجتمع اسیا	دکتر بهزاد بدخش فوق تخصص گوارش ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: