



حین بستری

## خونریزی گوارشی

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : 02331819827

### ❖ درمان

- ✓ درمان خونریزی گوارشی بستگی به علت بروز آن دارد؛
- ✓ 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.

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ 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.

### ❖ فعالیت

- ✓ 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.

### ❖ مراقبت

- ✓ 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 ترخیص  
خونریزی گوارشی

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : 02331819827

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ مقدار زیادی میوه جات و سبزیجات در وعده‌های غذایی خود مصرف کنید.
- ✓ 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.
- ✓ از مصرف کردن غذاهای زیر خودداری کنید: ادویه‌ها، الکل، قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار، مرکبات، محصولات که از گوجه فرنگی تولید می‌شوند و شکلات.
- ✓ رژیم غذایی کافی و متعادلی داشته باشند؛ و در صورت داشتن کمبودهای تغذیه‌ای، از مکمل استفاده نمایید.
- ✓ از مصرف پوست مواد غذایی (پوست میوه‌ها و سبزیجات)، بویژه در بیمارانی که فاقد دندان می‌باشند یا دندانهای مصنوعی دارند، خودداری نمایید.
- ✓ چربی غذا را کاهش دهید و از خوردن سرخ کردنی‌ها و غذاهای تند، جداً پرهیز کنید.

❖ فعالیت

- ✓ انجام ورزش به طور منظم موجب پیشگیری از خونریزی‌های دستگاه گوارشی می‌گردد.

❖ مراقبت

- ✓ از مصرف دخانیات و الکل خودداری نمایید.
- ✓ به جای ۳ وعده غذایی، ۵ تا ۶ وعده غذای سبک مصرف کنید.
- ✓ از پرخوری پرهیز کنید.
- ✓ قبل و بعد از وعده غذایی، کمی استراحت کنید. موقع غذا خوردن نباید هیچ گونه اضطراب و ناراحتی نداشته باشید.
- ✓ آهسته غذا بخورید و خوب بجوید.
- ✓ ۳ ساعت قبل از خوابیدن، از خوردن غذا خودداری کنید.
- ✓ از مصرف وعده غذایی حجیم قبل از خواب اجتناب کنید.
- ✓ سر را در هنگام خوابیدن بالا قرار دهید.
- ✓ وزن خود را کاهش دهید.
- ✓ از مصرف داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی و مسکن‌ها بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
- ✓ در صورتی که آنتی بیوتیک برای شما تجویز شد آن را سر ساعت مصرف نمایید و پس از اتمام آن به پزشک مراجعه کنید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ 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.
- ✓ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک و جهت ادامه درمان مراجعه نمایید.