

## خودمراقبتی در خونریزی گوارشی

-از مصرف ادویه ها، الکل، قهوه، چای، نوشابه های گازدار، مرکبات، محصولاتی که از گوجه فرنگی تولید می شوند شکلات و نمک خودداری کنید.

-از مصرف پوست مواد غذایی (پوست میوه ها و سبزیجات)، به ویژه در بیمارانی که فاقد دندان می باشند یا دندانهای مصنوعی دارند، خودداری کنید.

-چربی غذا را کاهش دهید و از خوردن سرخ کردنی ها و غذاهای تند، جداً پرهیز کنید.

-انجام ورزش به طور منظم موجب پیشگیری از خونریزی های دستگاه گوارشی می شود.

-از مصرف انواع دخانیات و سیگار خودداری کنید.

-به جای 3 وعده غذایی، 5 تا 6 وعده غذایی سبک مصرف کنید.

-از پرخوری پرهیز 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.

- سه ساعت قبل از خوابیدن، از خوردن غذا خودداری کنید.

-از مصرف وعده غذایی حجیم قبل از خواب اجتناب کنند.

-سر را در هنگام خوابیدن بالا قرار دهید.

-وزن خود را کاهش دهید.

-از مصرف داروها و مسکن ها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

-در صورتی که آنتی بیوتیک برای شما تجویز شد آن را سر ساعت مصرف کنید و پس از اتمام آن به پزشک مراجعه کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

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

**در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:**

-استفراغ خونی یا اسهال سیاه و شل

- دفع خون از مقعد

-ضعف شدید یا کاهش حجم ادرار