

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> زن	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

**مراقبت در منزل:**

- از غذاهای زود هضم و کم چرب استفاده شود. ( غذاهای دیر هضم شامل سوسیس و کالباس می باشد)
  - از وعده‌های غذایی کم حجم در دفعات بیشتر استفاده شود.
  - مصرف الکل و سیگار قطع شود.
  - از مصرف مواد محرک مانند کافئین دار مانند چای و قهوه و... خودداری کنید.
  - جهت جلوگیری از یبوست از مواد غذایی پرفیبر مانند سبزی، میوه و مایعات فراوان استفاده کنید.
  - مواد و ترکیبات موجود در روغن زیتون تازه و ماهی به بهبود علائم پانکراتیت یا التهاب لوزالمعده کمک می‌کند.
  - با برطرف شدن علایم بیماری می توانید با نظر پزشک فعالیت طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید.
  - در پانکراتیت مزمن محدودیتی از نظر فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری وجود ندارد.
  - وضعیت نشسته در حالی که تنه خم شده یا وضعیت خوابیده به پهلو در حالی که زانوها به سمت شکم شده‌اند، جهت کاهش درد مناسب است.
  - روش‌های شل کنندگی نظیر تنفس عمیق و روش های خیال انگیز و پرت کننده حواس نظیر گوش دادن به موزیک، تماشای تلویزیون و خیاطی برای کاهش درد کمک کننده است.
  - داروها را طبق نظر پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید و از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
  - از مصرف غذاهای سنگین و پر حجم خصوصا در زمان شب خودداری کنید.
  - در صورتی که پانکراتیت شما باعث بروز علائم افسردگی شده است، با یک روانپزشک صحبت کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید**
- یرقان یا زردی پوست و چشم‌ها
  - تب ۳۸/۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر
  - کاهش وزن مداوم
  - علایم کمبود کلسیم نظیر انقباضات عضلانی یا تشنج
  - درد شدید شکمی که بیش از ۳۰ دقیقه طول کشیده است.
  - درد همراه با تهوع شدید یا استفراغ