



بیمارستان حضرت  
فاطمه الزهرا  
(س)مهریز

واحد ارتقا سلامت  
کد سند: PA/Hp/70

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

## زمان مراجعه بعدی

اگر علایم زیر را در حین یا پس از درمان داشتید هر چه سریع تر با نزدیکترین اورژانس بیمارستان یا با پزشک خود تماس بگیرید:

- یرقان یا زردی پوست و چشمها
- تب 38/3 درجه سانتیگراد یا بالاتر
- کاهش وزن مداوم
- علایم 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

در صورت داشتن سوال ساعت  
7:30-9:30 و 12:30-13:30  
روزهای غیر تعطیل با واحد  
مراقبت در منزل (33162235)  
تماس بگیرید.

## رژیم غذایی

- از غذاهای زود هضم و کم چرب استفاده شود.
- از وعده های غذایی کم حجم در دفعات بیشتر استفاده شود.
- رژیم غذایی پر پروتئین، پرکربوهیدرات 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.

## وضعیت حرکتی

- با برطرف شدن علایم 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.

## مراقبت در پانکراتیت

- جهت کاهش درد وضعیت نشسته در حالی که تنه خم شده یا در وضعیت خوابیده به پهلو در حالی که زانوها به سمت شکم شده اند 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.

## پیگیری پس از ترخیص