

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

پانکراتیت

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

پانکراتیت طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ درمان

- ✓ 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.
- ✓ جراحی ممکن است در موارد وجود سنگ‌های صفراوی، زخم معده سوراخ شده یا تخلیه منبع عفونت لازم باشد.
- ✓ درمان پانکراتیت مزمن ممکن است به طور سرپایی با تجویز داروها، تنظیم رژیم غذایی، و منع مصرف الکل صورت گیرد.

❖ رژیم غذایی

- ✓ 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.
- ✓ بعد از کنترل درد و تهوع، رژیم مصرف غذاهای زود هضم و کم چرب شروع می‌شود.
- ✓ وعده‌های کم حجم و متعدد قابل تحمل‌تر خواهند بود.
- ✓ ممکن است مکمل غذایی با آنزیم‌های پانکراس برای درمان اسهال چرب ضروری باشد.

❖ فعالیت

- ✓ در پانکراتیت حاد، استراحت در بستر یا اگر در حالت نشسته راحت‌تر هستید، استراحت به حالت نشسته بر روی صندلی توصیه می‌شود.
- ✓ 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.
- ✓ 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.

❖ مراقبت

- ✓ ممکن است لوله ای از راه بینی شما در معده قرار داده شود. از کشیدن و خارج کردن این لوله خودداری نمایید.
- ✓ در زمان عدم مصرف مواد غذایی و داشتن لوله بینی- معده ای بهداشت دهان خود را حفظ کنید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ از مصرف خودسرانه دارو و غیر از داروهای تجویز شده و بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ✓ با تیم مراقبتی خود جهت تشخیص قطعی همکاری نمایید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

پانکراتیت

❖ رژیم غذایی

- ✓ از غذاهای زود هضم و کم چرب استفاده شود.
- ✓ از وعده‌های 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.

❖ فعالیت

- ✓ 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.

❖ مراقبت

- ✓ 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.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ 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:
 - یرقان یا زردی پوست و چشم‌ها
 - تب ۳۸/۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر
 - کاهش وزن مداوم
 - علائم 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