



کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران خونریزی گوارشی

علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

خون در مدفوع یا مدفوع سیاه رنگ ● (Melena) استفراغ خونی یا قهوه‌ای رنگ ● (Hematemesis)

ضعف شدید، سرگیجه یا غش کردن ⚠ تنگی نفس، افزایش ضربان قلب یا فشار خون پایین ❤️

علائم اورژانسی: خونریزی مداوم، شوک، سردرگمی

> اقدام: در صورت مشاهده هر یک از علائم فوق، فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

داروها و مدیریت آنها

داروهای ضداسید، داروهای ضد انعقاد یا NSAID ها مانند (بروفن، ژلوفن)

ثبت دقیق دوز، زمان مصرف و تداخل دارویی ⌚

اجتناب از داروهایی که ممکن است خونریزی را تشدید کنند ⚠

پیگیری منظم آزمایش‌های خون و هموگلوبین 📊

گزارش فوری خونریزی جدید یا افزایش درد شکم

تغذیه و مایعات

مصرف مایعات کافی برای جلوگیری از کم‌آبی 💧

رژیم غذایی سبک، کم‌چرب و بدون غذاهای تحریک‌کننده معده 🍌

اجتناب از الکل، قهوه زیاد و غذاهای تند 🚫

ثبت وعده‌ها و حجم مایعات روزانه 📅

مراقبت از بدن و زخم‌های احتمالی

بررسی روزانه پوست و رنگ چهره برای نشانه‌های کم‌خونی 🩸

پایش خونریزی از محل‌های دیگر (لثه، بینی)

گزارش فوری به پزشک در صورت افزایش خونریزی

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



فعالیت بدنی و استراحت

فعالیت سبک روزانه

استراحت کافی و خواب منظم

اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین یا ورزش شدید

پوزیشن مناسب هنگام استراحت: نیمه‌نشسته یا با بالشت زیر سر

حمام و مراقبت شخصی

حمام کوتاه با آب ولرم شستشوی دست‌ها قبل و بعد از دارو گرفتن

اجتناب از حرکات سریع یا شدید که فشار شکمی ایجاد می‌کند

حمایت روانی و اجتماعی

کاهش استرس و اضطراب یادداشت روزانه علائم، مقدار خونریزی و سطح انرژی

حضور خانواده و مراقب مشاوره یا گروه‌های حمایتی در صورت اضطراب

پیگیری و مراجعات پزشکی

ویزیت منظم پزشک و بررسی آزمایش‌های خون

پیگیری وضعیت هموگلوبین، شمارش پلاکت و عملکرد کبد

مراجعه فوری در صورت:

خونریزی شدید یا تکرار شونده

سرگیجه، ضعف یا غش کردن

تنگی نفس یا افزایش ضربان قلب

کد آموزش: PDC-IM-16



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد