

برنامه مراقبت در منزل پانکراتیت

شما مبتلا به پانکراتیت شده اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

پانکراتیت چیست؟

پانکراتیت زمانی اتفاق می افتد که پانکراس شما (یک عضو کوچک پشت معده) دچار التهاب می شود. پانکراس به هضم غذا و کنترل قند خون کمک می کند. وقتی ملتهب شود، می تواند باعث درد شدید شکم، تهوع، استفراغ و تب شود.

پانکراتیت می تواند **حاد** (به صورت ناگهانی و کوتاه مدت) یا **مزمن** (طولانی مدت یا مکرر) باشد. بعد از درمان در بیمارستان، مراقبت های خانگی دقیق اهمیت زیادی دارد تا از عوارض جلوگیری شود، درد کاهش یابد و پانکراس بهبود پیدا کند.

اهمیت مراقبت در خانه

بعد از ترخیص از بیمارستان، بخش بزرگی از درمان بیماری در خانه ادامه پیدا می کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد. این مراقبت ها شامل رژیم غذایی، داروها، استراحت و فعالیت مناسب، و مشاهده علائم هشداردهنده است.

۱- تغذیه

رژیم غذایی یکی از مهم ترین بخش های بهبود است. پانکراس شما آنزیم هایی تولید می کند که به هضم چربی کمک می کنند، بنابراین خوردن غذاهای مناسب و اجتناب از برخی غذاها به پانکراس استراحت می دهد و بهبود آن را تسریع می کند.

- **شروع آرام:** در روزهای اول پس از ترخیص، وعده های کوچک بخورید. بدن هنوز حساس است.
- **غذاهای کم چرب:** غذاهای آسان برای هضم و کم چرب انتخاب کنید. غذاهای چرب یا سرخ شده باعث فعالیت بیش از حد پانکراس می شوند.
- **غذاهای پروتئینی:** تخم مرغ، گوشت های کم چرب، ماهی و حبوبات به بدن برای ترمیم بافت ها کمک می کنند.
- **میوه و سبزیجات:** ویتامین، مواد معدنی و فیبر دارند. فیبر از یبوست جلوگیری می کند که فشار روی بدن را کاهش می دهد.
- **آب کافی:** آب، سوپ و مایعات شفاف بنوشید. مصرف الکل کاملاً ممنوع است چون پانکراتیت را بدتر می کند.

- اجتناب از نوشیدنی‌های شیرین: قند زیاد پانکراس را تحت فشار قرار می‌دهد و قند خون را بالا می‌برد.
 - وعده‌های کوچک و مکرر: ۵-۶ وعده کوچک در روز بهتر از ۲-۳ وعده بزرگ است.
 - اجتناب از سیگار: سیگار کشیدن مشکلات پانکراس را بدتر می‌کند.
- نکته عملی:** یک دفترچه غذایی داشته باشید. بنویسید چه می‌خورید و شکم شما بعد از غذا چگونه احساس می‌کند. این کمک می‌کند شما و پزشک بفهمید چه غذاهایی مناسب است.

۲- فعالیت و استراحت

- استراحت در هفته‌های اول بعد از پانکراتیت خیلی مهم است، اما حرکت ملایم به بهبود بدن کمک می‌کند.
- استراحت: در روزهای اول بعد از ترخیص، فعالیت شدید نداشته باشید. بدن به زمان برای بهبود نیاز دارد.
 - پیاده‌روی کوتاه: پیاده‌روی ملایم به هضم غذا، جلوگیری از لخته شدن خون و حفظ عضلات کمک می‌کند. با چند دقیقه شروع کنید و کم‌کم افزایش دهید.
 - اجتناب از بلند کردن وزنه: تا وقتی پزشک اجازه نداده، اجسام سنگین بلند نکنید و ورزش شدید انجام ندهید.
 - خواب کافی: ۷-۸ ساعت خواب مناسب باعث بهبود و کاهش درد می‌شود.
- اگر خسته یا درد دارید، استراحت کنید و خودتان را تحت فشار نگذارید.

۳- داروها

- داروها به کنترل درد، جلوگیری از عفونت و حمایت از پانکراس کمک می‌کنند.
- داروهای قلبی: داروهای بیماری‌های مزمن مانند فشار خون، دیابت یا بیماری قلبی را طبق دستور پزشک ادامه دهید.
 - کنترل درد: درد بعد از پانکراتیت ممکن است متوسط تا شدید باشد. داروی مسکن را طبق نسخه مصرف کنید و اگر درد بازگشت، از دستور پزشک پیروی کنید.
 - آنتی‌بیوتیک‌ها: اگر برای عفونت دارو دریافت کرده‌اید، دوره کامل را حتی اگر حالتان بهتر شد، ادامه دهید.
 - داروهای جدید: گاهی پزشک داروهایی برای کمک به هضم یا کاهش اسید معده تجویز می‌کند. دقیقاً طبق دستور مصرف شود.
 - نکات ایمنی: فهرستی از داروهای خود داشته باشید و آنها را هر روز سر وقت مصرف کنید. در صورت بروز عوارض مانند تهوع، جوش یا ناراحتی معده با پزشک تماس بگیرید.

۴- مراقبت از زخم و محل عمل

معمولاً درمان پانکراتیت نیاز به جراحی ندارد اما برخی بیماران ممکن است در طول درمان پانکراتیت اقدامات جراحی یا تخلیه مایعات انجام داده باشند.

- بازدید روزانه زخم: به دنبال قرمزی، تورم، ترشح یا بوی بد باشید.
- تمیز و خشک نگه داشتن زخم: قبل از لمس زخم دست‌ها را بشویید. در صورت اجازه پزشک از صابون ملایم و آب استفاده کنید.
- پانسمان: طبق دستور پزشک پانسمان را تعویض کنید. بعضی زخم‌ها نیاز به پانسمان روزانه ندارند، اما همیشه مراقب زخم باشید.
- عدم فشار روی زخم: هنگام خواب یا نشستن فشار روی زخم نیاورید.
- گزارش تغییرات: اگر زخم خیلی قرمز، دردناک یا خونریزی دارد، فوراً با پزشک تماس بگیرید.

۵- علائم هشداردهنده

سریع با پزشک تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید اگر:

- درد شدید شکم که ناگهان بدتر شود
- استفراغ مداوم یا عدم توانایی خوردن و نوشیدن
- تب یا لرز
- زردی پوست یا چشم‌ها
- ضربان قلب سریع یا تنگی نفس
- خون در استفراغ یا مدفوع
- تورم یا قرمزی اطراف زخم یا محل جراحی

اینها ممکن است نشان‌دهنده عفونت، انسداد مجاری صفراوی یا پانکراتیت مجدد باشند.

۶- پرسش‌های متداول

می‌توانم به رژیم معمولی برگردم؟

نه هنوز. با وعده‌های کوچک کم‌چرب شروع کنید و غذاها را به تدریج اضافه کنید. از غذاهای سرخ‌شده، چرب و بسیار شیرین پرهیز کنید.

کی می‌توانم به فعالیت‌های عادی برگردم؟

پیاده‌روی ملایم می‌تواند فوراً شروع شود. ورزش شدید و بلند کردن اجسام سنگین تا چند هفته ممنوع است. پزشک زمان دقیق را اعلام می‌کند.

آیا باید از الکل اجتناب کنم؟

بله، الکل پانکراتیت را بدتر کرده و باعث حمله جدید می‌شود. باید کاملاً اجتناب شود.

آیا درد بعد از ترخیص طبیعی است؟

کمی درد طبیعی است. داروی مسکن طبق نسخه مصرف شود. اگر درد ناگهانی شدید شد، با پزشک تماس بگیرید.

آیا نیاز به پیگیری دارم؟

بله، مراجعه منظم به پزشک به پایش بهبود، بررسی عوارض و تنظیم داروها کمک می‌کند.

چطور می‌توانم از حمله دوباره جلوگیری کنم؟

- الکل و سیگار را ترک کنید
- رژیم کم‌چرب و سالم داشته باشید
- وزن مناسب حفظ کنید
- داروها را طبق دستور مصرف کنید
- علائمی مانند درد، تهوع یا زردی را پایش کنید

خستگی طبیعی است؟

بله، بدن در حال بهبود است. استراحت و فعالیت ملایم به بازگشت قدرت کمک می‌کند.

منابع:

- Acute Pancreatitis: Diagnosis and Management (UpToDate)
- Post-Discharge Care for Acute Pancreatitis (PubMed)
- Pancreatitis: Symptoms, Causes, and Recovery (MedlinePlus)

- Nutritional Management in Acute and Chronic Pancreatitis (PMC6823681)