رقم السجل الطبي: ..... اسم المريض: .....

تعليمات الخروج لحالات إرتجاع المعدة والمرئ

إرتجاع المعدة والمرئ:

هو مرض يحدث نتيجة لوجود خلل فى الصمام المريئى المعدي مما يجعله مفتوحاً بشكل تلقائى أو أنه لا ينغلق بشكل صحيح مما يجعل محتويات المعدة ترتفع إلى المرئ ,يمكن أن يكون مرض مزمن عند بعض الأشخاص كالسكر والضغط حيث أنه في حال التوقف عن العلاج ستعاود الأعراض بالظهور مرة أخرى .

تعليمات الخروج:

يجب إتباع هذه التعليمات للتخفيف من إرتجاع المعدة والمرئ.

- تناول الأدوية بإنتظام .
- تجنب تناول الأطعمة التي قد تزيد من حدة الأعراض كالفلفل الأسود , المخللات، الفلفل الحار، النعناع،الأطعمة المقلية والدهنية .
- الإبتعاد عن التدخين تدريجياً (في حالة واجهتك صعوبات في الإنقطاع عن التدخين يمكنك زيارة العيادة المتخصصة للإقلاع عن التدخين).
- تناول وجبات صغيرة الحجم ومتعددة خلال اليوم بدلاً من تناول ثلاث وجبات كبيرة .
- تجنب الذهاب إلى النوم بعد تناول الطعام مباشرة ويفضل الإنتظار لمدة لا تقل عن 3 ساعات .
- تجنب تناول الأسبرين أو مسكنات الألم إلا في الحالات الضرورية كمرضى القلب وذلك بعد إستشارة الطبيب المعالج ,يخفف البنادول من الألم ولايسبب تهيج للعصارة .
- إذا كان المريض يعاني من الوزن الزائد أو البدانة يفضل إنقاص الوزن تدريجيا (بإمكانك المتابعة مع أخصائية التغذية العلاجية).
- يفضل رفع الرأس قليلاً عن مستوى السرير بمقدار 6 الى 8 إنش أثناء النوم (على سبيل المثال وضع قطعة خشبية و مطاطية تحت مرتبة السرير) .
- عليك بالإحتفاظ بقائمة للأدوية الوصوفة لك وإحضارها معك في حال المراجعة في العيادة الخارجية أو في حال العودة للطوارىء مرة أخرى.

يجب التوجه لوحدة الطوارىء في حال :

- ألم بالصدر لم يخفّ بتناول الأدوية الموصوفة.
- قئ حاد ومستمر.
- تقيء مع وجود دم.
- تغير لون البراز إلى اللون الأحمر أو الأسود.

عليك المتابعة في العيادة الخارجية)عيادة.....(خلال)..... أو في حال شعرت بـ :

- إذا كنت تعاني من مشاكل في البلع او إذا شعرت بأن الطعام عالق في الحلق .
- في حال نقصان الوزن بدون إتباع حمية.
- في حال عدم الشعور بتحسن مع العلاج المنزلي .

الطبيب المعالج:

التوقيع والرقم الوظيفي:

اليوم: