



شایعترین علت بیماری استفاده
زیاد از مشروبات الکلی و سنگ
کیسه صفرا می باشد.

جلوگیری از مصرف الکل،
دخانیات و غذاهایی که علائم را
بدتر میکند، اولین قدم برای
کاهش درد می باشد.

بیمار گرامی؛ شما مبتلا به

عفونت پانکراس (لوزالمعده)

هستید این غده در هضم چربی ها

و تنظیم قند خون موثر است، شما

ممکن است علائمی مانند تهوع و

استفراغ، درد شدید در قسمت

بالای شکم، کاهش وزن و مدفوع

چرب را تجربه کرده باشید.

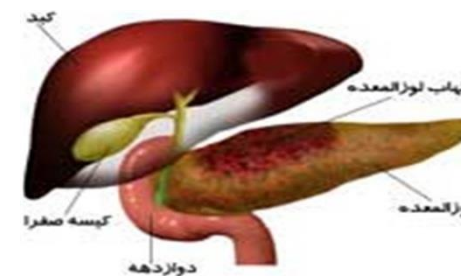


بیمارستان شهید مدرس کاشمر
واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار و خانواده

پانکراتیت

(التهاب لوزالمعده)



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P003

منبع: Medlineplus.gov

✓ از آنجاییکه در این بیماری انسولین کم ترشح می شود قند خون خود را منظم کنترل کنید.



جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)

صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان



✓ از وعده های غذای کوچک در دفعات زیاد استفاده کنید.

✓ خواب منظم داشته باشید.

✓ ورزش منظم داشته باشید (پیاده روی روزی نیم ساعت روزانه)

✓ استرس خود را با ورزش و خواب کافی کنترل کنید.

✓ وزن خود را کم کنید.

✓ میوه و سبزیجات مصرف کنید.

✓ روزانه شش تا هشت لیوان آب بنوشید.



مراقبت از خود و تغییر سبک زندگی:

✓ بعد از کنترل درد رژیم غذایی کم چرب و کم نمک مصرف کنید (ماهی و مرغ).

✓ از مصرف کافئین (چای و قهوه) خودداری کنید.

✓ مشروبات الکلی مصرف نکنید.

✓ سیگار نکشید.

