

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- مصرف بیش از اندازه چای، قهوه، سوپ، آش و حتی آب برای افرادی که دچار زخم معده هستند مضر بوده و باید از غذاهایی استفاده کنید که تا حد امکان آب آنها گرفته شده است.
 - به جای ۳ وعده غذایی ۵ تا ۶ وعده غذای سبک بخورید.
 - قبل و بعد از وعده غذایی کمی استراحت کنید. باید موقع غذا خوردن هیچ گونه اضطراب و ناراحتی نداشته باشید. آهسته غذا بخورید و خوب بجوید.
 - ۱ ساعت قبل از خوابیدن از خوردن غذا خودداری کنید. چربی غذا باید کم باشد. از خوردن سرخ کردنی‌ها جداً پرهیز کنید و غذاهای تند را مصرف نکنید.
 - از مصرف مرکبات، قهوه و نوشیدنی‌های کربناته (گازدار)، سیر، ادویه جات تند نظیر فلفل قرمز و سیاه و همچنین الکل پرهیز کنید.
 - در طول روز استراحت‌های کوتاه داشته باشید، از فعالیت‌های سنگین اجتناب کنید.
 - حرکات ورزشی خصوصاً پیاده‌روی برای افرادی که دچار زخم معده و زخم اثنی عشر هستند، بسیار مفید و ضروری است.
 - مصرف سیگار، الکل و انواع دخانیات را ترک کنید.
 - روش‌های غیردارویی ضد درد مانند تغییر وضعیت، تمرینات آرام سازی، محیط آرام، فعالیت‌های تفریحی مانند تماشا کردن تلویزیون، مطالعه و صحبت را فراهم آورید.
 - فعالیت‌های سرگرم کننده و تفریح داشته باشید و از فشار روانی دوری کنید.
 - در صورت تجویز آنتی بیوتیک‌ها و سایر داروها برای درمان هلیکوباکتر دوره درمانی خود را کامل کنید و پیگیر مراقبت‌های درمانی خود باشید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- تب، اسهال و یبوست و افزایش درد معده و بدتر شدن علائم با توجه به درمان
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی