

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:	نام پدر:
تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:	

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

تغذیه در تهوع و استفراغ

- گرسنه ماندن می تواند سبب تشدید تهوع گردد. ۵ یا ۶ وعده غذایی کوچک و کم حجم داشته باشید.
- زمانی که میل ندارید، با به اجبار غذا نخورید و از مصرف غذاهای مورد علاقه تان در زمان تهوع پرهیز کنید.
- از مصرف غذاها و نوشیدنی های سرد و گرم پرهیزید و آن ها را با دمای متعادل محیط مصرف کنید.
- از مصرف غذا با بوی شدید و یا در اتاق با بوی شدید پرهیزید.
- به جای غذاهای سنگین پر چرب، خیلی شیرین، پر ادویه یا تند و یا نفاخ، غذای نرم و سهل الهضم استفاده کنید.
- تحمل نان تُست سفید، ماست ساده و آب سوپ صاف شده، برنج، سوپ جوجه برای معده راحت تر هست.
- از مصرف مایعات حین غذا یا با معده خالی پرهیز کنید. مایعات را جرعه جرعه در طول روز بنوشید.
- در طول روز و خصوصاً قبل از برخاستن از رخت خواب (اگر تهوع صبحگاهی دارید) از غذاهای خشک مانند چوب شور، نان تُست یا خشک، بیسکویت تُرد استفاده کنید.
- جویدن آدامس یا مکیدن آب نبات های سفت با طعم نعناع یا لیمو توصیه می شود.
- می توانید در رژیم غذایی خود از زنجبیل استفاده کنید.
- ❖ در صورتی که تهوع منجر به استفراغ شود:
 - ✓ از مصرف هر گونه غذا یا نوشیدنی تا توقف کامل استفراغ، پرهیز کنید.
 - ✓ زمانی که استفراغ متوقف شد، ابتدا مقادیر کمی مایعات شفاف و صاف شده مانند آب یا آب میوه رقیق شده طبیعی بنوشید. در صورت تحمل سپس مایعاتی مانند سوپ صاف شده یا آب میوه که سهل الهضم هستند، مصرف کنید.
 - ✓ در صورت نیاز از پزشک بخواهید برایتان دارو تجویز نماید.

مواد غذایی مجاز و غیر مجاز در تهوع

- مجاز: گوشت های پخته (قرمز، مرغ، ماهی)، گوشت های پخته سرد شده، تخم مرغ آب پز، ماست کم چرب، نان خصوصاً خشک و یا تُست، چوب شور، کته برنج، نودل ساده، سیب زمینی تنوری یا پوره سیب زمینی، میوه تازه یا کمپوت شده، نوشیدنی میوه ای سرد، نوشیدنی های فاقد کافئین
- غیر مجاز: گوشت چرب و یا سرخ شده، سوسیس و کالباس و بیکن، تخم مرغ نیمرو، میلک شیک، دونات، کیک و کلوچه، پنکیک، چیپس، سیب زمینی سرخ شده، سبزیجات سرخ شده و یا پر ادویه، الکل، قهوه، بستنی، زیتون، خامه، فلفل و ادویه، سُس تند

اورژانس بیمارستان کوثر سمنان

تهیه کنندگان: مهسا رضائی (کارشناس ارشد تغذیه بالینی)، فاطمه السادات کیا (کارشناس پرستاری)