**急性胰腺炎出院健康处方**

|  |
| --- |
| **急性胰腺炎出院健康处方** |
| **处方内容** |
| **医疗** | 急性胰腺炎是由于各种原因导致胰腺及周围组织被胰腺分泌的消化酶自身消化造成的炎症。1、出院后用药：出院后继续口服药物，用药时应遵嘱或药品说明书按时用药，防止自行停药或减量，同时要密切关注病情变化及用药后反应，如有异常反应及时到医院就诊。2、定期门诊复查：出院后按预约的复诊时间和地点门诊复诊，然后出院后1个月、3个月、半年需要就诊于消化内科进行复诊。复诊时您需要向医生说明这一段时间的症状，复诊时可能需要进行抽血、腹部B超或者其他检查。3、不适随诊：如果您再次出现了腹痛、腹胀、恶心呕吐、发热等症状，需要尽快前往医院就诊。4、预防复发：去除相应的诱因将是避免急性胰腺炎再次发作的关键：首先需要戒酒，避免暴饮暴食；如果您有胆结石，建议您出院后普通外科就诊，择期手术治疗；如果您有高血脂或是体型偏胖，在出院后少食多动，合理膳食结构。5、用药指导：急性胰腺炎痊愈后通常不必吃药；如果您血脂高，需要坚持吃降血脂的药物；有少部分病人由于胰腺炎后胰腺分泌功能差，出现糖尿病；这种情况下就需要开始吃降糖药或者皮下注射胰岛素；并且需要监测血糖。6、生活指导：注意休息，避免劳累、情绪波动及紧张，适当锻炼，运动方式以散步、慢跑、打太极拳、骑自行车等有氧运动为主。7、饮食指导：出院后您先开始半流质饮食，可以含少量蛋白质但不含脂肪，比如藕粉、素面、米粥、果汁及少量鸡蛋清，每天5-6餐，每次约200ml。出院后1周左右您每天可以摄入少量脂肪；比如喝一点豆浆、少量的植物油（5-10g/天），每天4-5餐，每次约400mL。出院后2周左右您可以吃清淡、易消化、较软的食物，比如馒头、花卷、米粥、肉末等；养成良好饮食习惯，规律按时吃饭，少食多餐，多吃低脂高纤维的食物，如蔬菜、水果、完全谷物等。 |
| **护理** | 1、酗酒引发的胰腺炎患者要制定戒酒计划并在家属监督下执行；暴饮暴食引发的胰腺炎患者，要制定食谱，控制饮食；胆石症患者要积极治疗胆道疾病。2、饮食要注意有规律，选择清淡的食物，避免暴饮暴食，禁止饮酒及浓茶，禁止辛辣刺激及油腻食物。可以吃一些富含维生素，矿物质及食物纤维的粮食和薯类。3、注意劳逸结合，保持心情舒畅，避免熬夜、受凉。4-6周内避免举重和过度劳累。4、家属要关心和照顾患者生活，从心理上给予患者安慰。5、并及时到院就诊。6、按医嘱定期门诊复查，如出现持续高热、腹痛、呕吐等症状应及时到医院就诊，腹痛发作时应卧床休息，可取屈膝侧卧位以减轻腹痛症状。 |
| **康复** | 1、病人应绝对卧床休息，以降低机体代谢率，促进组织修复和体力恢复。采取舒适卧位，以减轻疼痛，如屈膝侧卧位。因剧痛在床上辗转不安者，应注意保护，防止坠床。选取安静的环境，促进休息、保证睡眠，以减轻胰腺负担和增加脏器血流量，增进组织修复和体力恢复，以改善病情。2、患者恢复期如遇疼痛可采取呼吸松弛训练法缓解，采用稳定的、缓慢的深吸气和深呼气方法，连续呼吸20次以上，每分钟呼吸频率在10～15次左右，以放松肌肉，缓解疼痛。3、康复后应尽量坚持足量的长期运动功能锻炼，根据具体情况，缓慢进行，不要操之过急。4、发病时可进行物理因子治疗，可使用紫外线与红外线照射、超短波疗法、调制中频电疗法及石蜡疗法等。达到促进血液循环及营养状况，调节粘膜的分泌功能，消炎解除痉挛止疼。5、发病时患者应禁食，待腹痛基本消失、肠鸣音恢复、呕吐症状基本消失后，可给予少量低糖流质食物，忌油脂。以后逐步增加饮食，但应禁忌高脂肪食物，以少量多餐为主，防止复发。可选用少量优质蛋白质，每日供25g左右，以利于胰腺的恢复。每次进餐后，以肚脐为中心，用左右手掌顺逆时针按摩几分钟，可帮助消化，改善大小肠的蠕动功能 。6、胰腺炎病人主要应积极治疗胆囊炎、胆石症及胆道蛔虫等慢性胆道疾病。少用或不用引起急性胰腺炎的药物，如消炎痛、肾上腺皮质激素、降糖灵等。应用利胆片时，应饭后半小时服用。发病疼痛较重时遵医嘱给予止痛药，如阿托品、盐酸消旋山莨菪碱注射液或哌替啶。7、避免喝酒，因为酒精有刺激胰腺分泌增多、引起胰管水肿导致梗阻，以及对胰腺的直接的毒性作用。 |
| **营养** | 1、病情稳定后要逐渐过渡饮食，少量多餐，每次100-200毫升，每日5-6餐。出院后1-2周：低脂肪半流食，包括米粥、素面片、挂面、面包、鸡蛋清、豆腐脑、豆腐、碎软蔬菜、水果。出院后2周-2月：低脂肪膳食，包括米面主食、蔬菜水果、鸡蛋鸡胸、瘦肉鱼虾、脱脂牛奶、豆腐及豆制品。全日烹调油10-25克。2、长期坚持易消化、制作细软的平衡膳食，预防复发。严禁饮酒，不可暴饮暴食。3、建议当体重明显变化时，到营养门诊就诊。 |