



## คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวดท้อง



- 1) รับประทานอาหารให้ตรงตามเวลาครบ 3 มื้อ
- 2) รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย
- 3) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด อาหารมัน ของทอด ของหมักดอง ชา กาแฟ น้ำอัดลม
- 4) งดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และงดการสูบบุหรี่
- 5) หลีกเลี่ยงการรับประทานแล้วนอนทันที ให้เว้นอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
- 6) ควรรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ที่มีกากใยมากๆ และดื่มน้ำให้มากๆ
- 7) งดการใช้ยาแก้ปวด แอสไพริน
- 8) ควรรับประทานยาตามแพทย์สั่ง โดยหลีกเลี่ยงการซื้อยามารับประทานเอง

### สังเกตอาการผิดปกติเหล่านี้ ที่ควรกลับมาตรวจซ้ำ

- 1) มีไข้สูงมากขึ้น
- 2) อาการปวดท้องย้ายตำแหน่ง ปวดย้ายที่จากตรงกลางท้องมาเป็นด้านขวาล่าง ปวดรุนแรงมากขึ้น ปวดตลอดเวลา
- 3) อาเจียนเป็นเลือดหรือเป็นสีดำ ถ่ายเป็นเลือดหรือเป็นสีดำ ชีตมากขึ้น
- 4) คลื่นไส้อาเจียนตลอดเวลา เบื่ออาหาร
- 5) รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง แล้วอาการไม่ทุเลาลง



โปรดสแกนคิวอาร์โค้ด

เพื่อตอบคำถามและประเมินความเข้าใจ

