

# هل تريد أن تعرف؟

## إلتهاب البنكرياس المزمن Chronic Pancreatitis

F05  
sheet 1/1

### إرشادات

### التعريف

هو تدمير تدريجي للبنكرياس نتيجة التهابات متكررة في البنكرياس يؤدي إلى خسارة البنكرياس لوظيفته الطبيعية.

### ما يجب أن تعرفه؟



**الأدوية**  
تناول الأدوية وفقاً لإرشادات الطبيب.



**الطعام والحمية**  
• تناول وجبات قليلة الدسم لتخفيض إفرازات البنكرياس.  
• إمتنع عن تناول القهوة والشاي والكحول والتوابل لتجنب الآلام والانزعاج المعوي.



**النشاط البدني والحركة**  
أكثر من الراحة لاستعادة الحيوية والنشاط.



**إجراءات وقائية**  
• أقلع عن التدخين وتجنب الارهاق والاجهاد الجسدي والنفسي اللذين يؤديان الى زيادة إفرازات البنكرياس.  
• راقب الوزن وكذلك نسبة السكر في الدم يومياً لاكتشاف أي مضاعفات.  
• إتصل بالطبيب اذا كانت نسبة السكر في الدم تساوي أو أكثر من ١٢٠ ملغ/دل.