

		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:

مراقبت در منزل:

- همواره به صورت منظم به پزشک مراجعه کنید. تحت نظارت پزشک بودن از مهم ترین اقدامات درمانی شما می باشد.
 - به محض احساس درد و قبل از این که درد شدید شود داروهای مسکن تجویز شده توسط پزشک خود را طبق دستورات داده شده مصرف کنید. این درد همیشه قابل کنترل می باشد.
 - داروهای تجویز شده توسط پزشک را به صورت منظم و دقیقاً طبق دستورات وی مصرف کنید. در صورتی که با مصرف داروها مشکلات جانبی برای شما ایجاد شد حتماً پزشک خود را در جریان بگذارید.
 - از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید. در صورتی که حس می کنید اشتهاى چندانی برای خوردن ندارید سعی کنید به جای مصرف یک یا دو وعده غذایی سنگین، تعداد وعده های غذایی را افزایش داده و میزان غذا در هر وعده را کم کنید.
 - مواد غذایی با پروتئین و کالری بالا را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا به این ترتیب از کاهش انرژی و وزن خود پیشگیری کنید.
 - برای حفظ انرژی و قدرت خود سعی کنید از کاهش وزن پیشگیری کنید.
 - وعده های غذایی اصلی خود را زودتر بخورید.
 - به اندازه کافی بخوابید و استراحت کنید، بهتر است که محیط اتاق خواب شما حین خواب تاریک، ساکت و خنک باشد.
 - همواره به صورت منظم ورزش های سبک انجام دهید ولی سعی کنید خود را خسته نکنید و به انجام کارهایی مشغول شوید که از آن لذت می برید.
 - اقداماتی در جهت کاهش فشار کاری و استرس خود انجام دهید و انواع روش های آرام سازی را یاد بگیرید.
 - در مورد احساسات خود با دیگران صحبت کنید، شاید از این طریق قادر به درک و کنار آمدن با احساسات خود باشید.
 - عضو گروه های حمایتی مرتبط با بیماری خود شوید و با افرادی که بیماری مشابه شما را داشتند ارتباط برقرار کنید.
 - از طریق انجام برخی کارهای هنری مانند درست کردن انواع کارهای دستی، نوشتن، نقاشی کردن و ... استرس خود را تخلیه کنید.
 - به خود و بدنتان اهمیت بدهید، به اندازه کافی استراحت کنید، بخوابید و کارهایی که از انجام آن لذت می برید را انجام دهید.
 - در صورتی که حالت تهوع و استفراغ دارید از نکات زیر پیروی کنید:
 - برای جلوگیری از کم آبی بدن به میزان بسیار زیاد مایعات بنوشید. به حدی که رنگ ادرار شما زرد کم رنگ شود. مایعات ساده و بدون کافئین مصرف کنید.
 - در صورتی که مبتلا به بیماری های قلبی، کلیوی یا کبدی می باشید و محدودیت مصرف آب و مایعات دارید، قبل از افزایش میزان آب مصرفی خود با پزشک مشورت کنید.
 - هنگامی که توانایی خوردن خود را بازیافتید از ۱۲ تا ۴۸ ساعت شروع به مصرف سوپ و غذاهای سبک کنید تا زمانی که علائم کلا از بین بروند.
 - در چنین شرایطی ژله، نان تست، بیسکویت های نمکی و غلات پخته شده در چنین شرایطی انتخاب های مناسبی هستند.
 - از مصرف سیگار و انواع دیگر دخانیات جدا خودداری کنید. مصرف سیگار سرطان کبد را بدتر می کند. در صورتی که برای ترک سیگار احتیاج به کمک داشتید به پزشک مراجعه کنید، ممکن است پزشک داروهایی را برای تسهیل روند ترک سیگار برای شما تجویز کند.
- در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید**
- وجود خون در سرفه، استفراغ خون یا ماده ای قیری رنگ- مدفوع قیری شکل یا وجود خون در مدفوع
 - مشاهده خونریزی های غیر عادی مانند وجود لخته خونی زیر پوست، خونریزی از دماغ که متوقف نشود، خونریزی از لته ها هنگامی که مسواک می زنید، وجود خون در ادرار، خونریزی از واژن هنگامی که دچار عادت ماهانه نشده اید یا خونریزی شدید در دوران عادت ماهیانه
 - تب و لرز و درد بدن، احساس گیجی و خواب آلودگی - حالت تهوع، استفراغ و دردی که با مصرف داروها کنترل نشود.
 - کاهش سریع وزن، احساس اضطراب شدید، پوست رنگ پریده و چشم های زرد رنگ- در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده.