

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	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:**

- انواع کره، مارگارین و روغن های حیوانی با چربی های مضر با اسیدهای اشباع شده را با روغن زیتون و کانولا جایگزین کنید.
- به جای مصرف انواع گوشت های قرمز از گوشت مرغ و ماهی و دیگر پرندگان استفاده کنید.
- با مصرف میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، انواع مغزها، دانه ها و آجیل، سویا و لبنیات کم چرب تنوع غذای خود را حفظ کنید.
- مصرف انواع محصولات فرآوری شده مانند چیپس، بیسکویت های شور و ... را کاهش دهید.
- تا جای ممکن به جای سرخ کردن غذاها آن ها را بجوشانید، بخار پز کنید یا به صورت کبابی مصرف کنید.
- از مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول بالا مانند زرده تخم مرغ خودداری کنید.
- به صورت منظم ورزش کنید. ورزش کردن منجر به افزایش کلسترول خوب یا اچ دی ال می شود. شما می توانید قدم بزنید، بدوید، دوچرخه سواری یا شنا کنید و یا در ورزش های گروهی شرکت کنید.
- در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت رژیم غذایی و ورزش کردن، وزن خود را متعادل کنید، کم کردن حتی دو کیلو تاثیر بسیار زیادی در کنترل کلسترول یا چربی خون شما خواهد داشت.
- به صورت منظم به پزشک خود مراجعه کنید. مراجعات منظم به پزشک برای کنترل کلسترول یا چربی خون از مهم ترین اقدامات درمانی می باشد.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک را به صورت منظم و طبق دستورات ارائه شده توسط وی مصرف کنید.
- **در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید**
- در صورت احساس نیاز برای کنترل کلسترول خون
- در صورت بروز هر گونه علائم نگران کننده که دلیلی برای آن نمی یابید.