

		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:**

- از رژیم غنی از ویتامین سی، حاوی آهن، سرشار از کلسیم و حاوی کالری فراوان استفاده کنید و از مواد غذایی پرچرب پرهیز داشته باشید.
  - برای جلوگیری از یبوست، از میوه، سبزیجات تازه و مایعات فراوان (روزی ۸ لیوان) استفاده کنید.
  - از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین دار مانند چای و قهوه خودداری کنید.
  - بهتر است با رژیم غذایی مناسب و ورزش از چاقی جلوگیری کنید.
  - قبل از خواب غذای کم و سبک میل کنید و یک لیوان شیر میل کنید تا بهتر بخوابید.
  - زمانی که بیماری فعال است استراحت بیشتر و هنگامی که غیر فعال است ورزش بیشتر داشته باشید.
  - جهت تسکین درد از کمپرس گرم و سرد استفاده کنید و در طی روز دوره‌های متناوب فعالیت و استراحت داشته باشید. شل کردن عضلات، پرت کردن حواس جهت تسکین درد مفید است.
  - در مسیر راه نرده و صندلی های مناسب قرار دهید.
  - استفاده از آتل‌های خاصی که پزشک معرفی می‌کند برای کوتاه مدت می‌تواند تورم و درد مفاصل درگیر را کاهش دهد. این نوع آتل‌ها بیشتر در دست‌ها و مچها و گاهی برای قوزک پا استفاده می‌شود.
  - فشارهای روحی می‌توانند مقدار دردی را که توسط بیمار احساس می‌شود تشدید کند و روند بیماری را بدتر کند، پس از آن اجتناب کنید.
  - درمان ناقص این بیماری باعث درد شدید مفاصل خواهد شد بنابراین پیگیر درمان خود باشید و تقویم درمانی مناسبی برای خود تهیه کنید.
  - در صورت تجویز آسپرین: همراه با غذا استفاده شود.
  - در صورت تجویز کورتون همراه با شیر استفاده شود.
  - دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف کنید از مصرف بی‌رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید**
- سردرد، تهوع و استفراغ، خونریزی