

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد		

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:

- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر میوه‌ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
 - در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
 - از رژیم غذایی سالم و حاوی سبزیجات تازه، گوشت و سایر پروتئین‌های حیوانی و کم چرب استفاده کنید.
 - در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی‌های کافئین دار مانند چای و قهوه آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
 - ممکن است مدتی قادر به حرکت نباشید و نتوانید موقع راه رفتن تعادل خود را حفظ کنید و زمین بخورید. حتماً با کمک اطرافیان راه بروید و به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.
 - از کلاه‌های ایمنی محافظ جهت جلوگیری از وارد آمدن ضربه به سر در زمان راه رفتن استفاده کنید.
 - از استرس و فشار روانی، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه اجتناب کنید.
 - در صورت اجازه پزشک می توانید ورزش کنید.
 - برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهای لغزنده و نور کم که احتمال ضربه به سر وجود دارد، ورزش نکنید.
 - از انجام ورزش‌های سنگین مانند کوهنوردی، غواصی، وزنه برداری و... خصوصاً در گرما اجتناب کنید.
 - حد اقل ۶ الی ۸ ساعت در شبانه روز استراحت کنید.
 - از سرفه، عطسه و باد انداختن در بینی خودداری کنید.
 - از چرخاندن بیش از حد سر خودداری کنید.
 - از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت، زور زدن در موقع اجابت مزاج است)
 - در صورتی که در محیط پر از استرس و فشار روانی کار می کنید و امکان تغییر شغل وجود دارد آن را تغییر دهید.
 - داروهایی که پزشک تجویز کرده است را به طور منظم و سر وقت مصرف کنید. از قطع کردن دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
 - از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید.
 - در زمان مشخص شده توسط پزشک جهت پیگیری درمان مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید**
- سردرد بسیار شدید و ناگهانی
 - تشنج
 - علائم عفونت محل جراحی مانند قرمزی، ترشح عفونی و بدبو، گرمی محل عمل و ...
 - اگر پس از جراحی، هر کدام از علائم دوباره ایجاد شد.