

| | | | |
|---------------|--|-----------------------|--------------|
| | | 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:

- از مصرف ادویه‌ها، الکل، قهوه، چای، نوشابه های گازدار، مرکبات، محصولات، محصولاتی که از گوجه فرنگی تولید می‌شوند شکلات و نمک خودداری کنید.
 - از مصرف پوست مواد غذایی (پوست میوه‌ها و سبزیجات)، به ویژه در بیمارانی که فاقد دندان می‌باشند یا دندان‌های مصنوعی دارند، خودداری کنید.
 - چربی غذا را کاهش دهید و از خوردن سرخ کردنی ها و غذاهای تند، جداً پرهیز کنید.
 - انجام ورزش به طور منظم موجب پیشگیری از خونریزی های دستگاه گوارشی می‌شود.
 - از مصرف انواع دخانیات و سیگار خودداری کنید.
 - به جای ۳ وعده غذایی، ۵ تا ۶ وعده غذای سبک مصرف کنید.
 - از پرخوری پرهیز کنید.
 - قبل و بعد از وعده غذایی، کمی استراحت کنید. باید موقع غذا خوردن هیچ گونه اضطراب و ناراحتی نداشته باشید.
 - آهسته غذا بخورید و خوب بجوید.
 - ۳ ساعت قبل از خوابیدن، از خوردن غذا خودداری کنید.
 - از مصرف وعده غذایی حجیم قبل از خواب اجتناب کنند.
 - سر را در هنگام خوابیدن بالا قرار دهید.
 - وزن خود را کاهش دهید.
 - از مصرف داروها و مسکن ها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
 - در صورتی که آنتی بیوتیک برای شما تجویز شد آن را سر ساعت مصرف کنید و پس از اتمام آن به پزشک مراجعه کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
 - در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید**
- استفراغ خونی یا اسهال سیاه و شل
 - دفع خون از مقعد