

			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.
 - 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.
 - 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.
 - از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید. در صورتی که حس می کنید اشتهای 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.
 - 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 باز یافتید 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 بیماری شما را بدتر می کند. در صورتی که برای ترک دخانیات نیاز به کمک دارید به پزشک خود مراجعه کنید ممکن است وی داروهایی را برای تسهیل روند ترک دخانیات برای شما تجویز کند.
- در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید**
- خونریزی شدید از واژن همراه با خروج لخته های خونی به حدی که هر دو ساعت یک بار مجبور به تعویض نوار بهداشتی خود شوید.
 - احساس سرگیجه و سبکی در سر و احساس غش و ضعف - تب، سردرد، بدن درد، ادرار دردناک
 - اسهال یا یبوست شدید. درد شکم و کشاله ران - حالت تهوع و استفراغ، دردی که با استفاده از داروها کنترل نشود.
 - در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده.