

		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.
 - پس از ترخیص از بیمارستان به توصیه های پزشک خود در مورد شیوه های صحیح تغذیه عمل کنید.
 - از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید. در صورتی که حس می کنید اشتهاى 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، کالری و ویتامین 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.
 - مصرف مواد غذایی سرخ شده را کاهش داده و مصرف انواع میوه ها و سبزیجات را افزایش دهید.
 - از مصرف الکل اجتناب کنید.
 - 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 استفراغ می کنید یا اسهال دارید:
 - 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 بازیافتید از ۱۲ تا ۴۸ ساعت شروع به مصرف سوپ و غذاهای سبک کنید تا زمانی که علائم کلا از بین بروند.
 - در چنین شرایطی زله، نان تست، بیسکویت های نمکی و غلات پخته شده در چنین شرایطی انتخاب های مناسبی هستند.
- در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید**
- غش، وجود خون در حالت تهوع، مدفوع قیری شکل.
 - در صورت مشاهده علائم کم آبی شدید مانند خشک شدن دهان یا پر رنگ شدن ادرار.
 - استفراغی که بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد یا در صورتی که قادر به نگه داشتن هیچ گونه مایعات در بدن نباشید.
 - تب و احساس سرگیجه هنگامی که بلند می شوید
 - در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده.