



		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:			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 کافئین‌دار 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 می‌توانید 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. - حداقل 6 الی 8 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 می‌کنید 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. <p>در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 			