



شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:			تاریخ تولد:	جنس: ☐ زن ☐ 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: - مایعات بیشتر بنوشید. روزانه حداقل 8 لیوان آب بنوشید. این کار موجب رقیق شدن ترشحات و آسان تر شدن تخلیه آنها با سرفه می شود. - مصرف انواع میوه و سبزیجات، غلات کامل، محصولات لبنی بدون چربی و کم چرب و غذاهای پروتئینی مانند گوشت مرغ، غذاهای دریایی، سویا، حبوبات را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. - مصرف نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهید. - از مصرف مواد غذایی پرچرب و اسیدهای چرب مضر موجود در روغن های جامد خودداری کنید. - اگر در محل کار شما آلودگی هوا شدید است، حتی الامکان سعی کنید که کمتر در معرض این هوا قرار بگیرید، و اگر لازم بود، شغل خود را عوض کنید. - در خانه سیستم تهویه مطبوع فیلتردار و با کنترل رطوبت نصب کنید. - اگر کارهایی چون فریاد زدن، خندیدن با صدای بلند، گریه کردن، فعالیت شدید، یا تغییرات ناگهانی دمای محیط موجب بروز حملات سرفه شوند، از آنها اجتناب کنید. - بهداشت دندان و دهان را دقیقاً رعایت کنید. - اگر سابقه آلرژی دارید، سعی کنید در معرض موارد آلرژی زا قرار نگیرید. - شما همچنین می توانید راه های هوایی خود را با اجتناب از گازهای سمی و سایر مواد مضر محافظت کنید. - از لحاظ جسمی فعال باشید. فعالیت هایی مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری می توانند کمک کننده باشند. - از استعمال سیگار و سایر دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود اجتناب کنید. - در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهای خود را به طور منظم و دقیق مصرف کنید. - جلسات معاینه و ملاقات با پزشک خود را دنبال کنید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - مشاهده علائم این بیماری به مدت طولانی - بدتر شدن علائم با وجود استفاده از داروهای تجویز شده - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی						