



شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
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: - بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و ...) استفاده کنید. - از خوردن غذاهای حاوی کافئین مانند قهوه، چای، کولا و شکلات خودداری کنید. - از خوردن غذاهای نفاخ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید. - با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید. - فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید. - در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید. - از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس خواهد شد. - در صورت قرار گرفتن در محیط سرد از ماسک و شال گردن استفاده کنید. - از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید. - فشار روانی و کلیه موارد استرس زا را از خود دور کنید. - سعی کنید اتاق دارای تهویه مناسب باشد. - برای حفظ رطوبت محیط و رقیق شدن ترشحات ریه از بخور استفاده کنید. - ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید. - از مواد محرک تنفسی مانند سیگار، قلیان و پپ پرهیز کرده و در محیط هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید. - از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید. - در صورت توصیه پزشک اکسیژن به خصوص در شب در دسترس باشد. - در صورت توصیه پزشک باید روزانه وزن خود را چک کنید. - اسپری های خود را طبق برنامه و بر اساس آموزش های داده شده به روش صحیح استفاده کنید. - جهت تزریق واکسن آنفلوانزا در اول پاییز با پزشک معالج خود مشورت کنید. - از مصرف داروهای سرما خوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب کنید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید - در صورت بروز علائم از قبیل تغییر رنگ و میزان خلط، افزایش سرفه، افزایش خستگی، افزایش تنگی نفس، افزایش وزن، ورم اندام ها و تب - در صورت عدم بهبود تنگی نفس با اسپری - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		