



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

شماره پرونده:

نام خانوادگی:

نام:

بخش:

پزشک معالج:

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:

- با مشورت پزشک، از رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات تازه، غلات سبوس دار، لبنیات کم چرب استفاده کنید.
 - از مصرف بیش از حد نمک، چربی های ترانس و مواد غذایی سرخ کرده اجتناب کنید.
 - از استعمال سیگار و سایر دخانیات و یا قرار گرفتن در اطراف افرادی که سیگار می کشند، خودداری کنید.
 - از قرار گرفتن در موقعیت هایی که باعث کاهش بیش از حد فشارخون می شوند مانند نشستن در وان یا سونا و حمام داغ به مدت طولانی اجتناب کنید.
 - به اندازه ی کافی در طول روز استراحت کنید.
 - پیش از انجام هرگونه فعالیت ورزشی با پزشک خود مشورت کنید زیرا برای بعضی افراد، کمترین فعالیت می تواند بیش از حد خسته کننده باشد.
 - از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید.
 - از سفرهای هوایی و یا رفتن به ارتفاعات بدون اطلاع پزشک خودداری نمایید.
 - بارداری می تواند برای مادر و جنین خطرناک باشد. همچنین استفاده از قرص های ضد بارداری که می تواند خطر لخته شدن خون را افزایش دهد. بنابراین پیش از مصرف قرص های ضد بارداری و یا تصمیم برای بارداری، با پزشک متخصص مشورت نمایید.
 - حتماً واکسن ذات الریه و آنفولانزای سالانه بزنید و حتی بهتر است اعضای خانواده شما هم در این زمینه واکسینه شوند.
 - داروهای تجویز شده توسط پزشکتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
 - برنامه ی درمانی خود و جلسات ملاقات با پزشک را پیگیری نمایید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- درد قفسه سینه
 - تنگی نفس
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی