



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 کنید:

مراقبت در منزل:

- با نظر کارشناس تغذیه و پزشک معالج، از رژیم غذایی سالم کم چرب دارای غلات کامل و مقدار کافی میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- از مصرف چربی‌های اشباع و ترانس و نمک و قند اضافی خودداری کنید.
- از مصرف مواد غذایی سرخ شده، فرآوری شده و کنسروی اجتناب کنید.
- به میزان کافی آب بنوشید.
- از مصرف نوشیدنی‌های الکلی اجتناب کنید.
- مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه، چای، نوشابه و... را محدود کنید.
- در طول روز به میزان کافی استراحت بکنید.
- تا مدتی از رانندگی کردن اجتناب کنید.
- از زور زدن و فشار آوردن به هنگام اجابت مزاج اجتناب کنید.
- برای بازگشت به فعالیت‌های روزمره خود، با پزشک معالج مشورت کنید.
- عادت‌های بد مانند سیگار کشیدن را ترک کنید.
- با هدف حفظ وزن سالم اگر دچار اضافه وزن یا چاقی هستید بهتر است وزن اضافی خود را کاهش دهید.
- از نشستن و یا ایستادن به مدت طولانی اجتناب کنید.
- در صورت توصیه پزشک، جوارب‌های مخصوصی که به منظور جلوگیری از لخته شدن خون و کاهش تورم در پاها کاربرد دارند را بپوشید.
- از هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین خودداری کنید.
- با نظر پزشک به صورت روزانه فعالیت‌های بدنی سبک مانند پیاده‌روی داشته باشید و وزن خود را در محدوده‌ی سالم حفظ کنید.
- بانداژ محل جراحی را خشک و تمیز نگه دارید و به طور روزانه تعویض نمایید.
- پیش از تعویض بانداژ دستان خود را با آب و صابون بشوئید یا با محلول‌های ضدعفونی کننده، ضدعفونی کنید.
- از دست زدن یا خاراندن بخیه‌ها خودداری کنید.
- محل جراحی را از لحاظ وجود قرمزی، تورم یا درد، وجود مایع، خون یا چرک و بوی بد بررسی کنید.
- در مورد استحمام با پزشک خود مشورت کنید.
- تا زمان اجازه‌ی پزشک، از مسافرت با هواپیما خودداری کنید.
- استرس و اضطراب خود را با انجام فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن، مطالعه، موسیقی و حضور در جمع خانواده و دوستان، کاهش دهید.
- اگر فشارخون بالا یا کلسترول بالایی دارید، در مورد اقداماتی که می‌توانید برای کاهش آن‌ها انجام دهید با پزشک خود مشورت کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشکتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- جلسات ملاقات با پزشک و معاینات منظم خود را دنبال کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- ایجاد لکه‌های پوستی در محل جراحی
- تغییرات ناگهانی و غیرمنطقی وزن
- وجود قرمزی، تورم، چرک یا درد در ناحیه جراحی