



انستداد آئورت

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> 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 کنید:

مراقبت در منزل:

- از رژیم غذایی سالم و سرشار از میوه و سبزیجات، کم‌چرب و همراه با پروتئین‌های گیاهی استفاده کنید.
- مصرف نمک را در رژیم غذایی خود محدود کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی اجتناب کنید.
- مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه، چای، نوشابه و ... را زیر نظر پزشک خود محدود کنید.
- از انجام فعالیت‌های شدید و یا اقداماتی که به قفسه‌ی سینه یا شکم فشار می آورند، اجتناب کنید.
- از استعمال سیگار و سایر دخانیات یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار اجتناب کنید.
- به منظور انجام فعالیت‌های روزمره خود با پزشک مشورت کنید.
- با مشورت پزشک وزن خود را در محدوده‌ی ایده‌آل حفظ کنید.
- از راهکارهایی مانند مدیتیشن، مطالعه و ... جهت کنترل استرس و اضطراب خود استفاده کنید.
- در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- جلسات ملاقات با پزشک و انجام معاینات لازم را پیگیری کنید.
- بیماری‌های زمینه‌ای و مرتبطی مانند فشارخون بالا، دیابت و ... را کنترل نمایید.

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

- از رژیم غذایی سالم و سرشار از میوه و سبزیجات، کم‌چرب و همراه با پروتئین‌های گیاهی استفاده کنید.
- مصرف نمک را در رژیم غذایی خود محدود کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی اجتناب کنید.
- مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه، چای، نوشابه و ... را زیر نظر پزشک خود محدود کنید.
- از انجام فعالیت‌های شدید و یا اقداماتی که به قفسه‌ی سینه یا شکم فشار می آورند، اجتناب کنید.
- از استعمال سیگار و سایر دخانیات یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار اجتناب کنید.
- به منظور انجام فعالیت‌های روزمره خود با پزشک مشورت کنید.
- با مشورت پزشک وزن خود را در محدوده‌ی ایده‌آل حفظ کنید.
- از راهکارهایی مانند مدیتیشن، مطالعه و ... جهت کنترل استرس و اضطراب خود استفاده کنید.
- در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- جلسات ملاقات با پزشک و انجام معاینات لازم را پیگیری کنید.
- بیماری‌های زمینه‌ای و مرتبطی مانند فشارخون بالا، دیابت و ... را کنترل نمایید.