



شماره پرونده:

| | | | |
|---------------|---|--------------------|--------------|
| نام خانوادگی: | نام: | بخش: | پزشک معالج: |
| | | اتاق: | |
| | | تخت: | |
| نام پدر: | تاریخ تولد: | تشخیص (علت بستری): | تاریخ پذیرش: |
| | جنس: <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> زن | | |

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 یک رژیم غذایی سالم شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی و کم نمک استفاده کنید.
 - اگر چاق هستید، وزن خود را کم کنید، اما از داروهایی کاهش‌دهنده اشتها استفاده نکنید.
 - از مصرف الکل، مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و... خودداری کنید.
 - از فعالیت در محیط‌های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
 - در زمان مصرف وارفارین از انجام ورزش‌ها و فعالیت‌هایی که به خود آسیب می‌رساند خودداری کنید. البته بدین معنی نیست که ورزش نکنید.
 - از مصرف سیگار و دخانیات خودداری نمایید.
 - به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه کنید.
 - دارو، طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود.
 - از فعالیت در محیط‌های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
 - از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت است، زور زدن در موقع اجابت مزاج).
 - فشار روحی روانی در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس‌زا را در زندگی خود بشناسید.
 - در زمان ایجاد حمله سعی کنید به خودتان مسلط باشید و اضطراب نداشته باشید و با ۱۱۵ تماس بگیرید و یا به اولین مرکز درمانی نزدیک محل سکونت خود مراجعه نمایید. از راه رفتن خودداری نمایید زیرا احتمال دارد فشار شما کاهش یابد و به زمین بخورید.
 - داروها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
 - از خود درمانی و مصرف دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
 - به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- اگر یکی از اعضاء درجه یک خانواده شما مبتلا به ضربان غیرعادی قلبی هستند.
 - اگر در زمان ایجاد ضربان غیر عادی قلب علائم زیر ایجاد گردید:
 - تپش قلب که در عرض ۵ تا ۱۰ دقیقه بهتر نشود.
 - بی‌حالی و سبکی سر
 - سنکوپ و غش
 - درد قفسه سینه
 - تنگی نفس
 - در صورت وجود درد از فک به پایین یا ناف و یا سوزش معده به پزشک اطلاع دهید.
 - سایر موارد نگران کننده و اورژانسی