



شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):
تاریخ پذیرش:		
پزشک معالج:		
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:		
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - تا مدتی از رانندگی کردن 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. - تا مدتی از فعالیت‌های شدید و بالا و پایین رفتن از پله اجتناب 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. - 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. - از پوشیدن لباس‌های تنگی که به نواحی اطراف گردن فشار می‌آورند، خودداری کنید. - استرس و اضطراب خود را با انجام فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن، مطالعه، موسیقی و حضور در جمع خانواده و دوستان، کاهش دهید. - زیر نظر پزشک بیماری‌های زمینه‌ای مانند فشارخون خود را کنترل 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. <p>در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> - ایجاد لکه‌های پوستی در محل جراحی - تغییرات ناگهانی و غیرمنطقی وزن - وجود قرمزی، تورم، چرک یا درد در ناحیه جراحی - درد شدید قفسه سینه - تب بالا - سایر موارد نگران کننده و اورژانسی 		