



شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	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 شامل انواع میوه و سبزیجات، غلات کامل، ماهی و حبوبات استفاده کنید.
- از مصرف انواع دخانیات، الکل و مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و ... خودداری کنید.
- مصرف نمک را محدود کنید. غذا را بدون نمک طبخ و نمک سر سفره را حذف کنید.
- از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ و دیر هضم مانند سوسیس و کالباس خودداری کنید.
- وزن خود را در محدوده سالم نگه دارید و در صورت نیاز به کاهش وزن، با پزشک خود مشورت کنید.
- فعال باشید و با نظر پزشک خود فعالیت‌های ورزشی سبکی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و ... را در برنامه روزانه خود قرار دهید.
- از انجام فعالیت‌های شدید که باعث خستگی بیش از حد شما می‌شوند، اجتناب کنید.
- از استعمال سیگار و سایر دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود اجتناب کنید.
- از قرار گرفتن در هوای آلوده و سنگین اجتناب کنید.

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

- تب بالاتر از ۳۸/۳ درجه سانتی گراد
- تنگی نفس و تپش قلب بدون ارتباط با فعالیت بدنی
- احساس درد قفسه سینه و تنگی نفس
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

واحد آموزش پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رازی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی

واحد آموزش سلامت