



نفروپاتی دیابتی

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: ☐ زن ☐ مرد		

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- در مورد محدود کردن میزان سدیم در رژیم غذایی خود، انتخاب غذاهای کم پتاسیم و محدود کردن میزان پروتئین که می خورید، با یک متخصص تغذیه صحبت کنید.
- از رژیم غذایی متعادل و سالم سرشار از میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- در طول روز به میزان کافی آب بنوشید.
- مصرف نمک، نوشیدنی های الکلی و نوشیدنی های حاوی کافئین را در رژیم غذایی خود محدود کنید.
- سطح قندخون و فشارخونتان را در محدوده ی تعیین شده و سالم که توسط مراقبت سلامتتان تعیین شده است، حفظ کنید.
- در صورت نیاز به کاهش وزن، در مورد راهکارهای کاهش وزن مانند افزایش فعالیت بدنی روزانه و کاهش کالری با پزشک خود صحبت کنید.
- از استعمال محصولات دخانی مانند سیگار و قلیان اجتناب کنید. در صورت استعمال ترک کنید و در صورت نیاز به کمک، می توانید با پزشک مشورت کنید.
- در طول روز با نظر پزشک، ورزش کنید. می توانید از ورزش هایی مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری استفاده کنید.
- از انجام فعالیت های شدید و ورزش های پر برخورد اجتناب کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشکتان را دقیقاً همانطوری که گفته شده است، مصرف نمایید. ممکن است لازم باشد با نظر پزشک به طور روزانه دوزی از آسپرین مصرف کنید.
- از مصرف خودسرانه ی دارو و مکمل ها خودداری کنید.
- جلسات ملاقات با پزشک خود را دنبال کنید. این جلسات بسیار مهم هستند.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- حالت تهوع یا استفراغی که بهبود نمی یابد.
- تغییر در مقدار یا رنگ ادرار
- احساس گیجی، منگی و غش
- وجود خون در ادرار
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی