



شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ 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 نمایید:

مراقبت در منزل:

- به منظور پیشگیری از یبوست، از رژیم غذایی سرشار از فیبر مانند انواع میوه و سبزیجات تازی و غلات کامل استفاده کنید.
- در طول روز به میزان زیاد آب بنوشید.
- در صورت وجود اضافه وزن یا چاقی، وزن خود را کاهش دهید.
- از بلند کردن اجسام سنگین و یا فعالیت هایی که باعث فشار به قسمت زیر شکم و داخلی لگن می شوند، اجتناب کنید.
- در هنگام اجابت مزاج از زور زدن زیاد خودداری کنید.
- سرفه های خود را کنترل کنید. در صورت ابتلا به سرفه مزمن، به پزشک مراجعه و این عارضه را درمان کنید.
- از استعمال سیگار و سایر دخانیات اجتناب کنید.
- از کیسه های آب گرم در اطراف شکم یا پهلوی استفاده کنید.
- به منظور تقویت عضلات لگن، تمرینات کگل را انجام دهید.
- در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- جلسات ملاقات با پزشک و انجام معاینات خود را دنبال کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید
- شدید شدن علائم
- بروز علائم جدید
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی