



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

تنگی سرخرگ های کلیه

شماره پرونده:			نام خانوادگی:
نام:	بخش:	پزشک معالج:	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 رابطه با رژیم غذایی که باید رعایت کنید با پزشک خود و یا در صورت نیاز با کارشناس تغذیه مشورت کنید. - از مصرف نوشیدنی های گازدار، حاوی کافئین و نوشیدنی های الکلی اجتناب کنید. - مصرف نمک در رژیم غذایی خود را حذف یا محدود کنید. - بیش تر از سابق راه بروید و افزایش تحرک در هر زمان ممکن توصیه می گردد. - در صورتی که در آب و هوای گرم زندگی می کنید یا فعالیت ورزشی شما زیاد است مایعات بیش تری بنوشید. - وزن مناسب داشته باشید از استرس بپرهیزید. ورزش های سبک در فضای باز مانند قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن مفید است. عدم تحرک و شیوه زندگی ساکن و بدون حرکت را کنار بگذارید. - از استرس و فشار روانی دوری کنید. برای این منظور می توانید از روش های آرام سازی مانند مدیتیشن، یوگا، مطالعه، گوش دادن به موسیقی و ... استفاده کنید. - از استعمال سیگار و سایر دخانیات یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنید. - داروهای تجویز شده توسط پزشکتان را به طور دقیق و منظم مصرف کنید. - به صورت دوره ای جهت معاینات لازم به پزشک مراجعه کنید.			
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید			
- افزایش درد - عدم توانایی در تخلیه ادرار، تغییر در رنگ و بوی ادرار - حرارت بالاتر از 38 درجه - سرگیجه، کاهش فشارخون، رنگ پریدگی، عرق سرد و تاری دید - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی			