



نام خانوادگی:	نام:	بخش:	شماره تماس بخش:		
نام پدر:	تاریخ تولد:		۰۳۸۳۱۱۰		
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار					
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف		نحوه صحیح مصرف دارو	
		صبح	ظهر		شب
تغذیه - طبق یک برنامه منظم و در محیط آرام و بدون استرس غذا بخورید . - مصرف چربیها و مواد نشاسته‌ای، میوهها و خشکبار شیرین را کاهش دهید . - برای رقیق کردن ترشحات، مایعات فراوان مصرف کنید . - رژیم غذایی پر کالری و پروتئین (نان و غلات، گوشت و تخم مرغ، سوپ و حبوبات) و سرشار از ویتامین (میوه جات و سبزیجات تازه) داشته باشید .					
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل - از مصرف دخانیات به شدت پرهیز شود . - کارهایی مثل حمام کردن، لباس پوشیدن، راه رفتن در زمان کم و مسافت کوتاه را انجام دهید و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید . - در صورت آلودگی قابل توجه هوا و یا هوای سرد، گرم و یا مرطوب، از منزل خارج نشوید؛ از جاهای شلوغ و از افراد بیمار نیز دوری کنید. - سالیانه واکسن آنفولانزا در صورت صلاحدید پزشک جهت ایمنی سازی تزریق کنید. - برای خروج ترشحات، سرفه آرام داشته باشید . - تا حد امکان از استرس و اضطراب دوری کنید زیرا کاهش اضطراب نیاز به اکسیژن را کمتر میکند . - تنفس با لبهای غنچه را انجام دهید. برای این کار، راحت در یک جا بنشینید و یک دم عمیق از طریق بینی طی دو شماره انجام دهید، سپس لبهای خود را به حالت غنچه یا سوت زدن درآورده و به آرامی در عرض ۴ تا ۶ شماره از بین لبها نفستان را بیرون بدهید.					



	سایر موارد آموزشی
- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: - عفونت، تب، خلط و تغییر در رنگ و قوام و مقدار خلط - تنگی نفس شبانه، ورم پاها، افزایش وزن و خواب آلودگی روزانه - در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب؛ جواب آزمایش، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید. زمان مراجعه به درمانگاه یا مطب	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و یا پاتولوژی مراجعه نمایید	اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار
جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید	