



فرم آموزش حین ترخیص

خود مراقبتی یا نسیگی

کد پمفلت: PE - FO - 018

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/۱۸

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	- با نظر پزشک، مصرف سویا را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. - از مصرف ادویه جات و غذاهای تند اجتناب کنید. - از مواد غذایی حاوی کلسیم و ویتامین دی مانند شیر کم چرب، ماست، لوبیا و سایر حبوبات، بادام، گوشت ماهی و ... استفاده کنید.		
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	- از نوشیدنیهای الکلی و کافئین دار اجتناب کنید و از استعمال سیگار و سایر دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود سیگار بپرهیزید. - به طور روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش و فعالیت بدنی داشته باشید ورزش به منظور حفظ قدرت عضلانی و افزایش مصرف کالری روزانه ۴۵ دقیقه انجام شود تا از افزایش وزن در این برهه جلوگیری شود (چون متابولیسم در این سنین کاهش می یابد) - در طول شبانه روز خواب کافی (۷-۸ ساعت) داشته باشید. - در صورت گرگرفتگی، به آرامی نفس عمیق بکشید و از محرکهای گرگرفتگی مانند غذاهای تند، مکانهای گرم و ... دوری کنید. - سعی کنید اتاق استراحت و محل کار خود را با استفاده از وسایل خنک کننده، خنک نگه دارید. - از روشهای مناسب جهت کنترل استرس و اضطراب مانند مدیتیشن، مطالعه، تماشای فیلم، موسیقی و ... استفاده کنید. - در صورت نیاز در گروههای حمایتی و جلسات مشاوره با روانپزشکان و روانشناسان شرکت کنید و در فعالیت گروهی شرکت کنید - با مشورت پزشک از مکملها و ویتامینهایی مانند مکمل کلسیم، ویتامین دی، ویتامین بی ۱۲ و ... استفاده کنید.		



- از بلند کردن اجسام سنگین و فعالیتهای شدید و خسته کننده اجتناب کنید. - از مرطوب کنندهها و روان کنندههای واژن به منظور جلوگیری از خشکی واژن و بهبود روابط جنسی خود استفاده کنید. - در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید. - در صورت وجود بیماریهای مزمن مانند فشار خون، دیابت و ... وضعیت سلامت خود را کنترل کنید. - جلسات ملاقات با پزشک و انجام معاینات منظم و دورههای خود را دنبال کنید و معاینات سالیانه را که شامل پاپ اسمیر و سونوگرافی و ماموگرافی و انجام آزمایش خون و ... را انجام دهید و مدارک خود را در یک پوشه نگهداری کنید تا تغییرات قابل بررسی باشند.	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل
- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: - در صورتی که پس از سن ۵۵ سالگی هنوز دچار قاعدگی می شوید. - در طول رابطه ی جنسی احساس درد دارید. - دچار خونریزی واژن شده اید. - وجود افسردگی شدید، درد در هنگام ادرار، ضربان قلب سریع، سردرد شدید، درد شکم و احساس شکستگی استخوانها - درد قفسه سینه و یا احساس توده در پستان - تاری و اختلالات بینایی - سایر موارد نگران کننده و اورژانسی	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 	