



فرم آموزش حین ترخیص

لوپوس

کد پمفلت: PE - FO - 003

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	
تغذیه		- از رژیم غذایی سالم و متعادل شامل میوهها، سبزیجات، غلات و حبوبات استفاده کنید. - گاهی نیاز است به دلیل فشارخون بالا، اختلالات کلیوی، مشکلات گوارشی و یا دیگر اختلالات، محدودیت‌هایی در رژیم غذایی در نظر گرفته شود که در این مورد با پزشک خود مشورت کنید.		
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل		- از استعمال سیگار و سایر دخانیات اجتناب کنید. - تا حد ممکن از خسته کردن خود و انجام فعالیت‌هایی بیش از توانتان اجتناب کنید. - به طور روزانه فعالیت‌هایی ورزشی سبک مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا کردن را انجام دهید. - از روشهایی مانند مدیتیشن، یوگا، مطالعه، گوش دادن به موسیقی و ... به منظور کاهش استرس استفاده کنید - در زمان انجام کار به طور متناوب استراحت داشته باشید. - خواب کافی و مناسب داشته باشید. - از قرار گرفتن زیر نور خورشید بدون استفاده از ضد آفتاب مناسب اجتناب کنید و از آفتاب سوختگی پرهیز شود. - پوشیدن لباس های محافظ مانند کلاه، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند در برابر آفتاب می‌تواند کمک کننده باشد. - با مشورت پزشک از کرمهای مناسب برای مراقبت از پوستتان استفاده کنید . - از سایر افراد مبتلا به بیماری‌های مسری مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا دوری کنید. - بهداشت دهان و دندان خود را رعایت کنید (مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید).		



- در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید . - معاینات منظم چشم را براساس دستور پزشک انجام دهید . - در صورت نیاز به گروههای حمایت از بیماران مبتلا به لوپوس ملحق شوید. - مراجعه مرتب به پزشک از عود کردن و بدتر شدن علائم جلوگیری می کند. همچنین، دیگر جوانب موثر در درمان بیماری مانند استرس، رژیم غذایی و ورزش نیز کنترل می شوند. پس جلسات ملاقات با پزشکتان را دنبال کنید.	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل
در صورت داشتن موارد زیر به بیمارستان مراجعه نمایید - درد قفسه سینه - تورم مفاصل - تعریق شدید - تورم در اندام ها بخصوص اندام تحتانی - تنگی نفس - کاهش حجم ادرار - تهوع و استفراغ - بروز بثورات جلدی - گیجی و ضعف - سردرد های جدید و سردرد و سردرد مقاوم به درمان - ضربان قلب سریع و نامنظم	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. 	