



مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهرکرد

واحد آموزش و پیگیری بیمار

دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

فرم آموزش حین ترخیص

نقرس

کد پمفلت: PE - FO - 002

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	
		صبح	ظهر
		شب	نحوه صحیح مصرف دارو
تغذیه	- مصرف غذاهای سرشار از پروتئین، مانند گوشت قرمز و غذاهای دریایی مانند ماهی، صدف، تن و ... را محدود کنید. - از مصرف لبنیات کم چرب استفاده کنید . - از مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر میوه (فروکتوز) اجتناب کنید. - با مشورت پزشک خود و در صورت اضافه وزن، از رژیم غذایی مناسب در جهت کاهش وزن استفاده کنید.		
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	- از مصرف مشروبات الکلی اجتناب کنید. - از استعمال سیگار و سایر دخانیات اجتناب کنید. - تا حد ممکن در هنگام استراحت، مفصل ملتهب را بالاتر از سطح بدن قرار دهید. - از فشار آوردن به مفاصل دردناک خود اجتناب کرده و به مفاصل خود استراحت دهید. - با مشورت پزشک به طور منظم و روزانه ورزشها و تمریناتی به منظور کاهش وزن انجام دهید. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دوچرخه سواری و شنا می‌توانند به تقویت عضلات و مفاصل شما کمک کنند. - در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید . - جلسات ملاقات با پزشک و معاینات لازم خود را دنبال کنید.		

۰۳۸۳۱۱۰

hajarhp.skums.ac.ir

شهرکرد خیابان پرستار



در صورت داشتن موارد زیر به بیمارستان مراجعه نمایید - تب بیشتر از ۳۷/۸ درجه سانتی گراد - درد شدید مفاصل و عدم توانایی استفاده از عضو مبتلا - تورم، قرمزی، گرمی یا درد شدید و ناگهانی و بی دلیل در یکی یا بیش از یکی از مفاصل - بدتر شدن علائم با وجود مصرف دارو - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
	سایر موارد آموزشی
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	