

نام خانوادگی :		نام :		بخش :	
نام پدر :		تاریخ تولد :			
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار					
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نحوه صحیح مصرف دارو
		صبح	ظهر	شب	
تغذیه -- رژیم پر پروتئین و پرانرژی سودمند است (با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید) -اگر دچار یبوست میباشید ورزش و مایعات فراوان مصرف کنید و محیطی آرام و مطبوع در حین غذا خوردن فراهم کنید. -مصرف سبزیجات، میوههای تازه و فیبرهای غذایی را فراموش نکنید. از گوشت قرمز، قند ساده و غذایفرآوری شده و چرب و غذاهای سرخ شده کمتر استفاده کنید روغن مایع مصرف کنید و از کره، مارگارین، روغن جامد و دنبه اجتناب کنید -از نوشیدن زیاد از حد قهوه و چای پررنگ اجتناب کنید. آب زیاد بنوشید. سعی کنید هر ساعت مقداری آب بخورید. آب هویج و آب چغندر بیشتر مصرف کنید. غذاهایی مانند عسل، لیمو، موز، آلو، بادام و انواع سبزیجات بیشتر مصرف کنید. هرگز مرغ، ماهی و گوشت خام یا نیم پز نخورید.					
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل سیگار نکشید و مشروبات الکلی مصرف نکنید زیرا الکل آسیب کبد را تشدید می کند . -به افراد ارائه دهنده خدمات پزشکی و دندانپزشکی در مورد در مورد ابتلا خود به هیپاتیت B، اطلاع دهید. -رفتار جنسی مطمئن داشته باشید و از کاندوم استفاده کنید. -همسر و فرزندان و کسانی که با شما در یک منزل زندگی میکنند باید واکسیناسیون کامل هیپاتیت B را دریافت کنند . -وسایلی که موقع استفاده از آنها احتمال ایجاد جراحت میرود مانند مسواک ، ناخنگیر ، شانه و به خصوص تیغ ریش تراشی، لوازم آرایشی و ... باید برای هر فرد منحصر به فرد باشد. همچنین برای کوتاهی و اصلاح مو در آرایشگاه از وسایل شخصی استفاده کنید. -زخم ها و جراحات را بپوشانید و دستمال یا البسه و یا ملحفه مشکوک و یا آلوده به خون را با دستکش جمع آوری کنید و جداگانه بشوئید و برای دور انداختن آنها را در کیسه پلاستیک قرار دهید و ابتدا باید خون با آب سرد در حالی که دستکش به دست است کاملاً شسته شود. سپس با دو روش میتوان وسیله را ضد عفونی کرد : ۱- استفاده از مواد ضد عفونی کننده مانند مایعات سفید کننده و مواد کلر دار برای مدت ۲۰ دقیقه ۲- جوشاندن برای مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه					

- ویروس هپاتیت B از طریق تماس های معمولی مانند در آغوش گرفتن ، عطسه ، سرفه ، نشستن در کنار فرد مبتلا و یا استفاده از ظروف غذا خوری مشترک منتقل نمی گردد. -در صورت استفراغ از آنتی اسیدها و ضد استفراغهای تجویز شده استفاده کنید. -بهبودی کامل ممکن است ماهها یا بیشتر طول بکشد و باید طی این مدت بطور مکرر مورد بررسی و ارزیابی قرار بگیرید .این ارزیابی از طریق آزمایش خون انجام میشود که بایستی تا رسیدن به نتایج نرمال تکرار شود .پیگیری ممکن است به مدت یکسال بعد از اینکه تستهای عملی کبد به حالت طبیعی برگشت ادامه یابد -مراجعه منظم به پزشک متخصص (گوارش و یا بیماریهای عفونی) حتی در صورت احساس سلامتی داشته باشید .	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل
در صورت داشتن موارد زیر به بیمارستان مراجعه نمایید - تب بالا با لرز شدید	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	