

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 - مصرف غذاهای کم چرب، پر کربوهیدرات (نان، غلات، برنج، سیب زمینی، ماکارونی)، سبزیجات و میوه جات، بیشتر باشد. - مصرف پروتئین (سویا، ماهی، گوشت، مرغ، شیر و تخم مرغ) با توجه به وضعیت بیماری و توصیه پزشک گوشت قرمز (فقط بخاطر چربی) محدود و از گوشت سفید مانند مرغ و ماهی و یا پروتئین گیاهی مانند سویا استفاده شود. لبنیات پرچرب و روغن محدود شود. - از مصرف مشروبات الکلی جدا پرهیز کنید. - غذا در وعده های زیاد و حجم کم مصرف شود. - مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین خصوص (A از قبیل هویج، ماهی، سبزیجات، تخم مرغ)، ویتامین (C از قبیل مرکبات، گوجه فرنگی، سبزیجات تازه، آناناس) و ویتامین (K از قبیل ماهی، اسفناج، کلم، کاهو) توصیه میشود. - محدودیت مصرف نمک الزامی است. - از خوردن خوردنی های وانیل دار مانند بستنی، بیسکوئیت کرم دار، بعضی تنقلات مثل آجیل، بادام زمینی، گردو پرهیز گردد. - از مصرف آب زیاد پرهیز شود.					
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل - جهت فعالیت هیچ محدودیتی وجود ندارد ولی در صورت تب، خونریزی، آسیت و سایر مشکلات باید احتیاط کرد. - علاوه بر خواب شبانه، روزانه 4 تا 6 ساعت استراحت کنید. - در صورت داشتن تهوع، از تکه های یخ استفاده کنید. - هرروز دور شکم را اندازه بگیرید و در صورت آسیت، مصرف نمک و مایعات را محدود نموده و به پزشک معالج اطلاع دهید. - از مسواک با پرز های نرم برای تمیز کردن دندانها استفاده نموده و بینی خود را به آرامی تمیز نمایید؛ از تخلیه شدید و محکم بینی خودداری کنید در صورت بروز خونریزی بینی از کمپرس سرد استفاده کنید.					

سایر نکات آموزشی	- جهت کنترل خارش پوست، محیط را سرد نگه داشته و از لباس های نخی گشاد استفاده کنید. - ناخن های خود را مرتب کوتاه کنید - داروهای تجویزی را مرتب مصرف کنید و مقدار داروی مصرف ی را سر خود کم و زیاد نکنید . - از مصرف خودسرانه داروهای ضد التهاب استروئیدی (NSAIDS) مثل ایبوپروفن (ژلوفن) خودداری کنید زیرا می تواند سبب آسیب به کلیه ها شوند.
پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک	- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: - درد شکم، تهوع، تب و یا سیاه شدن مدفوع - گیجی، منگی یا مشکل در تفکر - استفراغ خونی - سوزش ادرار - 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
اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار	برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و یا پاتولوژی مراجعه نمایید
جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید	