

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 - روزانه ۶-۸ لیوان و یا بیشتر آب بنوشید (مگر در مواردی که منع پزشکی داشته باشید) - به حداقل رساندن مصرف کافئین (مصرف زیاد چای و قهوه میل شما به خوردن آب را کم می کند) - نوشیدنی های گرم را امتحان کنید به خصوص در صبح - به رژیم غذایی خود میوه و سبزیجات و حبوبات اضافه کنید ، آلو و غلات سبوس دار مصرف کنید . - دریافت فیبر نباید بیش از حد باشد .افزایش ناگهانی فیبر بدون مصرف مایعات کافی ، می تواند یبوست را بدتر کند .					
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل - قبل از شروع درمان ، داروهای مصرفی خود را به پزشک بگویید (از عوارض بعضی از داروها یبوست می باشد) - از زور زدن بیش از حد و نشستن طولانی مدت در توالت خودداری کنید. - ملین ها را تنها برای رفع یبوست و با تجویز پزشک می توان مصرف کرد و مصرف ملین ها باید به ندرت باشد و به صورت منظم مصرف نشوند. - در صورت عدم محدودیت راه بروید ساده ترین کاری که برای از بین بردن یبوست می توان انجام داد پیاده روی است . - هرگز دفع مدفوع را به تعویق نیندازید و به محض اینکه نیاز به اجابت مزاج داشتید در صورت نداشتن محدودیت به توالت بروید و در صورت داشتن محدودیت در تخت از لگن استفاده کنید . - مصرف ملین های خوراکی موجب کاهش جذب برخی از داروها و مواد غذایی در بدن می شود لذا سعی کنید آنها را به فاصله ۱-۲ ساعت با دارو یا وعده غذایی مصرف کنید .					

	سایر نکات آموزشی
- در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید: - مشاهده خون در مدفوع - کاهش وزن شدید و ناگهانی و یا بدون رژیم لاغری - کم خونی - تغییر در قطر مدفوع - تغییر الگوی دفع - حالت تهوع و استفراغ - 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	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