

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:			
مراقبت در منزل:			
<ul style="list-style-type: none"> - روزانه حداقل ۱/۵ لیتر مایعات مصرف کنید. - از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین (قهوه، چای) و غذاهای محرک، تند و پرادویه اجتناب کنید. - پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، رژیم مایعات مثل چای و سوپ رقیق شروع شود. - از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز خودداری کنید: غذاهای پر ادویه (پیتزا، اسپاگتی، پیاز)، انواع سس، سبزیجات و میوه‌های خام، قهوه و شیر. - تا یک هفته ممکن است ضعف و بی حالی داشته باشید بنابراین از فعالیت‌های شدید پرهیز کنید. - الکل مصرف نکنید. - وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید. تا زمانی که تهوع، استفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشد در رختخواب استراحت کنید. - سیگار نکشید زیرا باعث تحریک دستگاه گوارش می شود. - شستن دست‌ها مهمترین اقدام جهت پیشگیری از انتشار این بیماری‌ها است. این کار باید قبل از آماده سازی مواد غذایی و صرف غذا بعد از رفتن به توالت و لمس وسایل شخصی صورت گیرد. <p style="text-align: center;">در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> - اگر علائم کم‌آبی مثل خشکی دهان، پوست چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار به وجود آیند. - درد شدید در شکم، خصوصاً دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجاً به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد. - در موارد استفراغ بیشتر از دو روز، اسهال بیشتر از چندین روز، اسهال خونی، تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد، دردهای شکمی شدید، ضعف و گیجی - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 			

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

التهاب زخمی روده بزرگ (کولیت)

اولسراتیو

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد:	اتاق:	
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تخت:	
	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- در خصوص رژیم غذایی با پزشک خود مشورت کنید.
 - پس از مرحله حاد بیماری رژیم کم چرب، پرپروتئین و پراثرزی به تدریج برای شما شروع خواهد شد.
 - روزانه ۸ لیوان آب مصرف کنید.
 - وعده های غذایی را در دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف کنید. باید غذا را به خوبی جویده و آرام مصرف کنید.
 - بهداشت دهان رعایت شود و غذا در محیط آرام میل شود.
 - در طول روز استراحت متناوب داشته باشید.
 - در صورت داشتن تب، اسهال یا خونریزی در تخت استراحت داشته باشید.
 - در مرحله حاد برای حفظ توان عضلات و جلوگیری از لخته خون تمرینات فعال و غیرفعال داشته باشید.
 - اگر اسهال دارید، باید از خوردن غذاهای پرفیبر و مواد تحریک کننده روده (غذاهای پر ادویه، کافئین و الکل) خودداری کنید.
 - اگر دل پیچه دارید، سبزیجات و میوه ها را به صورت کنسرو یا کمپوت مصرف کنید. از خوردن سبزیجات و میوه های خام خودداری کنید.
 - برای کاهش دل پیچه، می توان یک شیشه آب داغ، حوله گرم و مرطوب، یا یک بالش گرم را روی شکم گذاشت.
 - سعی کنید از تنش و فشارهای روحی (استرس) دوری کنید.
 - بدن خود را بشناسید و دقت کنید بیماری چگونه شما را تحت تأثیر قرار می دهد.
 - نحوه صحیح مصرف داروهای خود و عوارض آن را به خوبی یاد گرفته و اجرا کنید.
 - در بیماران مبتلا به کولیت ممکن است نیاز باشد با نظر پزشک نمونه برداری از روده بزرگ انجام شود. بعد از گذشت ۱۰ سال از شروع بیماری کولیت، این نمونه برداری ها باید سالانه یکبار انجام شود.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- خونریزی شدید مقعد، تب بالا، دل درد شدید، بروز بیوست، افزایش شدید دفعات اسهال یا اسهال خونی
 - بروز ناراحتی های چشمی، پوستی، مفصلی، تنفسی، کاهش وزن قابل ملاحظه
 - زردی چشم ها و پوست و تیره شدن ادرار
 - اگر استفراغ شروع شود یا درد شکم افزایش یابد.
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):
	تاریخ پذیرش:	پزشک معالج:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- در طی سفر هر 1-2 ساعت مدتی ایستاده و راه بروید.
 - جهت جلوگیری از جمع شدن ریه، سرفه کنید و تمرینات تنفسی (تنفس عمیق) انجام دهید.
 - برای جلوگیری از بروز مجدد بیماری از استراحت طولانی مدت در بستر، در طی بیماری خودداری کنید.
 - در طی دوره نقاهت از جوراب کشی استفاده کنید. (چه در هنگام استراحت در بستر و چه در هنگام برخاستن از بستر)
 - از نشستن به حالتی که ساقها یا مچ پاها را روی یکدیگر بیندازید، خودداری کنید.
 - در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد مراقب کبودی و خونریزی باشید و خود را در مقابل سقوط بر روی اشیایی که باعث کبودی و خونریزی می شود حفظ کنید.
 - به دلیل اینکه خونریزی، عارضه داروهای ضد انعقاد است باید مرتب طبق برنامه زمانبندی شده توسط پزشک، جهت انجام تستهای زمان انعقاد مراجعه کنید.
 - مصرف سیگار را قطع کنید.
 - آقایان از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنند. (به جهت مصرف داروهای رقیق کننده خون و احتمال ایجاد زخم و عوارض آن)
 - پاها را به اندازه 30 درجه یا تا جایی که امکان دارد بدون خم کردن زانو جهت جلوگیری از رکود خون، بالا قرار دهید و با پاهای آویزان یا جمع شده نایستید و ننشینید.
 - از جراحی های غیرضروری اجتناب کنید، در صورت امکان از پزشک خود بخواهید از روش های دیگری غیر از جراحی استفاده کند.
 - داروهای ضد انعقادی در جهت حل کردن لخته و جلوگیری از ایجاد دوباره آن به شما به صورت خوراکی داده خواهد شد.
 - در هنگام مصرف داروهای ضد انعقاد از داروهای آسپرین، ویتامین K، داروهای مسهل استفاده نکنید و از تزریق عضلانی و زیر جلدی خودداری کنید.
 - دستبند یا کارت مشخصات که مصرف داروهای ضدانعقاد در آن ثبت شده باشد همراه داشته باشید.
 - از مصرف بیش از حد ملین ها (خوراکی و یا دارویی) اجتناب کنید زیرا جذب ویتامین K را تحت تاثیر قرار می دهد.
 - در طول درمان از مصرف غذاهای حاوی ویتامین K (مانند خانواده کلم، پیاز، ماهی، مارچوبه) استفاده نکنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت وجود درد قفسه سینه، طپش قلب، تنفس تند، سرفه، مدفوع سیاه و قیری رنگ، استفراغ و سردرد
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> زن	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- ممکن است پزشک جهت تشخیص کامل آزمایشات دیگری درخواست کند.
- در حفظ و نگهداری جواب آندوسکوپی کوشا باشید.
- از افرادی که در این زمینه تجربه ای ندارند کمک نگیرید.
- در اولین فرصت پیگیر درمان خود باشید و نتیجه آندوسکوپی را به همراه داشته باشید.
- تا زمانی که حالت تهوع و استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن خودداری کنید. پس از رفع آن ابتدا چند قاشق مایعات بخورید، اگر پس از چند دقیقه مشکلی نداشتید مقدار مایعات را افزایش دهید.
- همان روز که آندوسکوپی انجام می دهید استراحت کنید.
- جهت جلوگیری از یبوست میوه، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ممکن است پس از انجام آندوسکوپی، احساس بی حسی و درد کم در گلو و کسل بودن کنید. نگران نباشید بعد از مدتی برطرف می شود. می توانید از آب نبات برای بهتر شدن علائم استفاده کنید.
- همچنین ممکن است صدای شما برای یک زمان کوتاه خشن شود و برای مدتی سرفه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- درد شدید و یا مداوم شکم
- مدفوع سیاه یا سفید و خونریزی
- تهوع و استفراغ
- تب شدید
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- از پر خوری پرهیز کنید و مصرف کافئین (چای، نوشابه، قهوه) را کم کنید.
 - در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
 - از رژیم غذایی کم نمک و پرفیبر (میوه و سبزیجات) استفاده کنید که نه تنها از یبوست (زور زدن) جلوگیری می کند، بلکه تعداد و شدت حملات آنژین را کاهش می دهد. از مصرف انواع دخانیات، الکل خودداری کنید.
 - قبل از کار و غذا ورزش های سبک انجام دهید.
 - ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس (فشارهای روانی) و... نقش موثری دارد.
 - از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید. از انجام فعالیت های شدید و خسته کننده و ورزش های سنگین مانند وزنه برداری و ... بدون اجازه پزشک پرهیز کنید.
 - در صورت ایجاد درد کلیه فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.
 - امکان دارد سایر داروهای مورد استفاده برای بیماری سرخرگ های قلبی، مانند آسپرین و ... نیز تجویز شوند، که آنها را به موقع مصرف کنید.
- در صورت ایجاد درد، به روش زیر عمل کنید**
- باید تمامی فعالیت های خود را متوقف کنید و بنشینید و قرص نیتروگلیسرین را سریعاً زیر زبان قرار دهید و تا قطع کامل درد استراحت کنید.
 - برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید می توان قرص را زیر دندان خرد کرد، از بلع بزاق باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشار خون دراز بکشید.
 - در موقع درد می توانید تا ۳ قرص را به فاصله ۱۰-۵ دقیقه زیر زبانی مصرف کنید. اگر درد کاهش نیافت یا شدید شد به اورژانس مراجعه کنید.
 - از زور زدن در موقع اجابت مزاج خودداری کنید.
 - بیمارانی که قرص نیتروگلیسرین مصرف می کنند: باید در تمامی اوقات قرص نیتروگلیسرین را همراه داشته باشند. همیشه از قرص تازه استفاده شود زیرا در عرض ۶-۳ ماه اثر خود را از دست می دهد و همیشه در شیشه تیره رنگ با درب بسته نگهداری شود. ظرف قرص را خیلی به بدن نزدیک نکنید زیرا دمای بدن باعث بی اثر شدن آن می شود.
 - برای تسریع در شروع اثر در موارد شدید می توان قرص را زیر دندان خرد کرد. از بلع بزاق باید خودداری کنید. در صورت امکان برای جلوگیری از کاهش فشارخون دراز بکشید.
 - در زمان رفتن به مسافرت داروهای خود را به اندازه کافی به همراه داشته باشید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- حمله درد قفسه صدری، علی رغم استراحت و درمان با نیتروگلیسرین، بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد.
 - اگر با درد قفسه صدری از خواب بلند می شوید و درد با یک قرص نیتروگلیسرین برطرف نمی شود و همچنین در صورتی که این حملات ادامه یابد.
 - اگر حمله درد قفسه صدری متفاوت با گذشته یا شدیدتر از حد معمول است

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:		
<ul style="list-style-type: none"> - در صورت نداشتن محدودیت از سبزیجات و میوه زیاد و مایعات جهت جلوگیری از یبوست استفاده کنید و ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید. - در صورت آنژیوپلاستی (بالون زدن) از ناحیه کشاله ران پس از ۱۲-۲۴ ساعت با نظر پزشک می توانید به آرامی شروع به راه رفتن کنید. - پس از ۲۴-۴۸ ساعت می توانید استحمام کنید. از استحمام با آب داغ اجتناب کنید. زیرا منجر به اتساع عروق و سرگیجه و غش و یا خونریزی محل آنژیوپلاستی میشود. - - یک هفته پس از انجام آنژیوپلاستی (بالون زدن) می توانید فعالیت های عادی روزانه خود را از سر بگیرید. - از رانندگی کردن تا یک هفته پس از آنژیوپلاستی عروق قلب خودداری کنید. - به مدت ۳۰ روز از انجام کارهای سنگین پرهیز کنید و بین فعالیت های خود دوره استراحت داشته باشید. - به تدریج ورزش هایی مانند پیاده روی، دویدن به شکل آهسته و شنا و دوچرخه سواری را می توانید با نظر پزشک در برنامه روزانه خود قرار دهید - از انجام فعالیت هایی که فشار زیادی به قلب وارد می کنند مانند : زور زدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید. - در طی ۲-۳ روز بعد از عمل، محل سوراخ شریان (ورود کاتتر) را از نظر احتمال ایجاد نشانه های تورم، کبودی و سفتی لمس کنید و در صورت لمس توده دردناک برای بررسی به بیمارستان مراجعه کنید. - کبودی اطراف محل سوراخ به طور طبیعی ممکن است در چند روز وسیع تر شود که در صورت نداشتن درد نگران کننده نیست. - در صورت آنژیو از راه پاممکن است قطرات کوچکی از خون در لباس زیر شما دیده شود. اگر رنگ آن روشن بود و با جهش و فشار خارج می شد می بایست با آمبولانس به بیمارستان منتقل شوید و در حال انتقال باید به پشت در سطح صاف دراز بکشید و ناحیه ی بالای محل سوراخ را فشار دهید. - در صورت آنژیو از راه پامحل عمل را روزانه دوبار با آب و صابون بشویید. - از مالش محکم بالای محل سوراخ شدگی حین حمام کردن خودداری کنید. - رعایت دقیق توصیه های پزشک در صورت درمان با داروهای رقیق کننده مانند آسپرین و ... و داروهای مشابه بسیار مهم است. - به علت وجود خطر ایجاد لخته در استنت درمان ضد پلاکتی (پیشگیری از لخته شدن خون) دوگانه شامل داروهای آسپرین و کلوپیدوگرل (پلاویکس /زیلت /سویکس تجویز می شود که مصرف منظم آن ها اهمیت حیاتی دارد. - داروهای قلبی را در فواصل منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنید. قطع نکردن این داروها به هر دلیلی بدون مشورت با متخصص قلبی بسیار مهم است. - تمام دستورالعمل های مربوط به بیماری های عروق کرونر قلب را رعایت کنید. <p style="text-align: center;">در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> - وجود خونریزی و تورم در محل ورود کاتتر و در صورت احساس درد فزاینده و ناراحتی در محل ورود کاتتر، وجود علائم عفونت مانند قرمزی، تورم، ترشح با تب، در صورت تغییر درجه حرارت بدن یا رنگ پا یا بازویی که مورد عمل قرار گرفته است، احساس از هوش رفتن یا ضعف. - درد قلبی و تنگی نفس 		

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد
تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- از غذاهای سبک و وعده‌های غذایی با حجم کم استفاده کنید. غذا را به آهستگی خورده و کاملاً بجوید، از پر خوری پرهیز کنید و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا بکشید. پس از صرف غذا استراحت کنید. رژیم غذایی کم نمک و کم چرب را رعایت کنید.
 - تا چند روز بعد از ترخیص جهت دفع ماده ی حاجب و جلوگیری از عوارض کلیوی مایعات مصرف کنید.
 - به مدت سه روز پس از آنژیوگرافی از فعالیت هالی سنگین ،بلند کردن اجسام سنگین و بالا رفتن از پله خودداری کنید.
 - به تدریج ورزش‌هایی مانند: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را می‌توانید به طور روزانه انجام دهید. این حرکات موزون و تکراری بهترین نوع ورزش هستند.
 - بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۵-۲ دقیقه به طور آهسته راه بروید.
 - در حفظ و نگهداری جواب آنژیوگرافی و CDتحویلی کوشا باشید.
 - جواب آنژیوگرافی را هنگام مراجعه به پزشک همراه خود داشته باشید.
 - در صورت آنژیوگرافی از پا بالا رفتن از پله های زیاد را مگر در موارد ضروری محدود کنید. به مدت ۷۲ ساعت از توالی ایرانی استفاده ننمایید.
 - وسایل سنگین بیش از یک کیلوگرم را به مدت یک هفته جابجا نکنید.
 - از حمام داغ اجتناب نمایید زیرا منجر به اتساع عروق و سرگیجه و غش و یا خونریزی محل آنژیوگرافی می‌شود.
 - می‌توانید با حضور فرد دیگری در منزل به مدت ۱۱ تا ۱۵ دقیقه با آب ولرم ترجیحاً دو روز بعد از آنژیوگرافی حمام کنید.
 - در صورت آنژیوگرافی از دست، به پانسمان نیازی نمی‌باشد و معمولاً به جز جابه جایی اشیاء سنگین سایر فعالیت های معمول با دست بلامانع است.
 - اگر پزشک ارجاع دهنده با پزشک انجام دهنده آنژیوگرافی یکی نیست فردای روز ترخیص به پزشک درخواست کننده با جواب مراجعه نمایید.
 - پزشک با توجه به جواب آنژیوگرافی تصمیمات لازم جهت درمان شما را می‌گیرد. به پزشک خود اطمینان کنید.
 - از افرادی که در زمینه قلب و آنژیوگرافی تجربه ای ندارند کمک نگیرید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، تورم و علائم عفونت زخم، در صورت گسترش کبودی تب
 - درد شدید در محل آنژیوگرافی
 - کبودی و سفتی در محل آنژیوگرافی
 - احساس گیجی، ضعف، درد سینه، تنگی نفس و خستگی، تپش قلب

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- از خوردن غذاهای حاوی کافئین مانند قهوه، چای، کولا و شکلات خودداری کنید.
 - از خوردن غذاهای نفاخ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.
 - فعالیت‌هایی مانند حمام کردن، لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
 - اگر صحبت کردن و خندیدن با صدای بلند، گریه کردن و فعالیت بدنی باعث بروز حملات سرفه می‌شود، از آنها خودداری کنید.
 - برای حفظ رطوبت محیط (کمک به رقیق شدن ترشحات ریه و خروج خلط) از بخور استفاده کنید.
 - مصرف مایعات را به ۸-۱۰ لیوان آب در روز افزایش دهید تا ترشحات ریوی رقیق تر شوند.
 - از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید.
 - در صورت قرار گرفتن در محیط سرد از ماسک و شال گردن استفاده کنید.
 - از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.
 - از مواد محرک تنفسی مانند سیگار، قلیان و پیپ پرهیز کرده و در محیط‌هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.
 - از افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت های تنفسی دوری کنید.
 - موارد استرس زا را از خود دور کنید.
 - از قطع داروها یا مصرف برخی از داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
 - آنتی بیوتیک‌ها را به موقع استفاده کنید، درمان را کامل کنید و در صورت بروز واکنش‌های حساسیتی به پزشک اطلاع دهید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- تب یا استفراغ، خلط خونی، افزایش درد قفسه سینه، تنگی نفس در حالت استراحت یا هنگامی که سرفه نمی‌کنید.
 - بدتر شدن علائم با وجود استفاده از داروهای تجویز شده
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

بستن واریس مری

مراقبت های پس از ترخیص

			شماره پرونده:
پزشک معالج:	بخش: اتاق: تخت:	نام:	نام خانوادگی:
تاریخ پذیرش:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> زن	نام پدر:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:			
مراقبت در منزل:			
<ul style="list-style-type: none"> - تا ۶ ساعت بعد از انجام عمل مطلقا ناشتا باشید. - تا ۲۴ ساعت رژیم فقط مایعات(مصرف حداقل مورد نیاز) بدون ادویه جات و فلفل - تا ۷۲ ساعت وعده های غذایی باید کاملا میکس شده و به صورت خمیر نرم (مانند غذای نوزاد) باشد - درد قفسه سینه تا ۲۴ الی ۴۸ ساعت اول طبیعی است و بتدریج کاهش خواهد یافت. - ترجیحا تا ۲۴ ساعت اول داروها به صورت حل شده در آب مصرف شوند. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - مدفوع تیره سیاه(قیری رنگ) - درد شدید غیرقابل تحمل/استفراغ/استفراغ خونی، 			

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد
تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- بیماران دیابتی درد ناشی از زخم پا را به خوبی احساس نمی کنند بنابراین توصیه می شود روزانه پاهای خود را از نظر زخم، برش و التهاب بین انگشتان چک کنید.
 - همیشه پاهای خود را با آب ولرم بشویید. قبل از دوش گرفتن باید آب را امتحان کنید تا خیلی داغ نباشد.
 - بعد از دوش گرفتن بهتر است پاها خشک شوند. مطمئن شوید که بین انگشتان خشک است و محیطی برای رشد قارچ ها وجود ندارد.
 - پاها را به مدت طولانی در آب قرار ندهید. پاهای خود را از تماس با بخاری، اجاق گاز، رادیاتور و آتش دور نگهدارید.
 - به هنگام حمام و سونا از کفش یا دمپایی مناسب استفاده کنید. هنگام خواب از یک جوراب شل استفاده کنید.
 - مواظب باشید در هنگام برف و باران پای شما در کفش خیس نشود. در زمستان جوراب و کفش گرم بپوشید.
 - از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاها استفاده نکنید.
 - از مالیدن کرم و یا ژل بین انگشتان اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث رشد قارچ بین انگشتان شود.
 - فراموش نکنید که قبل از پوشیدن کفش همواره داخل آن را از نظر وجود برآمدگی، اجسام خارجی بررسی کنید.
 - جهت خرید کفش نو عصرها اقدام کنید. به یاد داشته باشید پاهای شما در ساعات بعدازظهر کمی متورم می شوند بطوری که احتمال دارد کفشی را که صبح خریده اید، در ساعات عصر کمی تنگ به نظر برسد.
 - موقع خرید کفش جدید حتما هر دو پا را در حالت ایستاده امتحان کنید.
 - همواره کفش نو را چند ساعت در روز و در منزل به پا کنید، پس از اینکه قالب پاهای شما را پیدا کرد و مطمئن شدید باعث تاول و زخم در پاهای شما نمی شود، با آن به بیرون بروید. کفش راحت بخرید. کفش های نوک تیز یا پنجه تیز یا پاشنه بلند نخرید.
 - اگر دو جفت کفش دارید سعی کنید یک روز در میان کفش های خود را عوض کنید و همه روزها یک نوع کفش نپوشید.
 - به مدت طولانی راه نروید. اگر مجبور به راهپیمایی طولانی هستید هر چند وقت یکبار جوراب و کفش را درآورده و پا را برای دیدن علائم فشار مانند قرمزی معاینه کنید.
 - بندهای کفش را خیلی سفت یا خیلی شل نبندید. هر ۴ تا ۶ ساعت کفش ها را برای استراحت از پا در آورید.
 - کفش خود را فقط با یک جفت جوراب به پا کنید. از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید. این کار باعث ایجاد تاول در پای شما می شود.
 - دو یا سه بار در روز انگشتان پا را به مدت پنج دقیقه حرکت دهید و مفصل زانو را به سمت بالا و پایین ببرید. این کار موجب جریان خون در پاها و جلوگیری از رکود آن می شود.
 - از آویزان کردن پاها به مدت طولانی پرهیز کنید.
 - حین سوار شدن به اتومبیل، هواپیما، قطار و ... سعی کنید در هر ساعت به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید و یا با حرکات انقباضی، عضلات ساق های خود را حرکت دهید.
 - پاها را روی هم نیندازید. به انجام ورزش هایی مانند دوچرخه سواری و شنا بپردازید تا آسیبی به پاها وارد نشود.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- هرگونه خراشیدگی یا زخم در پوست
 - فرو رفتن ناخن در پوست
 - قرمزی، ترشح چرکی از زخم
 - تب یا افزایش دمای بدن
 - بدتر شدن زخم پا علی رغم درمان
 - ایجاد میخچه
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- استراحت نسبی داشته باشید و از فعالیت بیش از حد که ممکن است نشانه‌های بیماری (تنگی نفس، سرفه شدید، افزایش تعداد نبض و ...) را تشدید نماید اجتناب کنید.
 - برای بهبود وضعیت تنفسی خود، دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب‌های غنچه ای انجام دهید.
 - در وضعیت نیمه نشسته یا نشسته قرار بگیرید تا راحت تر نفس بکشید. (بسته به راحت بودن بیمار)
 - به طور مکرر در تخت خواب تغییر وضعیت دهید و در جهت سرفه و تنفس عمیق تلاش کنید.
 - برای پاک کردن راه هوایی، آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید.
 - در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، جهت رقیق شدن ترشحات مصرف مایعات را به 10-8 لیوان آب در روز افزایش دهید.
 - بهداشت فردی (شستن دست، مسواک زدن و ...) را جهت جلوگیری از عفونت‌های ناشی از عملکرد ضعیف سیستم ایمنی رعایت کنید.
 - داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک در فواصل و زمان‌های تعیین شده مصرف کنید.
 - سیگار باعث تشدید بیماری می‌شود باید آن را ترک کنید.
 - پس از مشورت با پزشک، واکسن پنومونی تزریق کنید.
 - از مواد محرک دستگاه تنفسی (مانند گرد و غبار، هوای آلوده و سرمای شدید و ...) اجتناب کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- درد قفسه سینه
 - تنگی نفس
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد
تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- غذاهای فیبر دار مانند غلات، حبوبات، میوه و سبزی (سالاد بدون سس همراه با آبلیمو و سرکه) مصرف کنید.
 - گوشت سفید مانند مرغ و ماهی به خصوص اگر آب پز یا کبابی باشد بهتر است.
 - از خوردن چای و قهوه پر رنگ و نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید.
 - حتی المقدور از مصرف چربی، نمک، شیرینی، کیک خامه ای، گوشت قرمز و غذاهای چرب پرهیز کنید.
 - به تدریج که احساس بهبود پیدا کردید، فعالیت هایی را که در زندگی عادی و طبیعی خود داشتید از سر بگیرید. با نظر پزشک فعالیت هایی نظیر مسافرت، رانندگی، استحمام، حتی شنا و ورزش با داشتن پیس میکر، پرهیز یا ممنوعیت خاصی به همراه ندارد.
 - از فعالیت هایی که ایجاد ناراحتی تنفسی، خستگی زیاد و درد قفسه سینه می کند خودداری کنید.
 - از پوشیدن لباس های تنگ و محدود کننده که منجر به سایش محل برش می شود اجتناب کنید.
 - استعمال دخانیات را متوقف کنید.
 - بجای سه وعده غذا از پنج وعده غذای سبک استفاده کنید.
 - از افزایش وزن جلوگیری کنید و با نظر پزشک مسئول سعی در کاهش وزن داشته باشید.
 - پس از صرف غذا 15-30 دقیقه استراحت کنید و از پر خوری و عجله کردن هنگام غذا خوردن خودداری کنید.
 - برای حداقل 2 هفته از تماس جنسی خودداری کنید.
 - از حضور در حمام خیلی گرم و خیلی سرد و همچنین قرار گرفتن در هوای سرد یا گرم و راه رفتن در باد خودداری کنید.
 - استفاده از تلفن همراه محدودیت ندارد، قراردادن تلفن در فاصله حداقل 15 سانتی متری و صحبت کردن با گوش سمت مقابل تعبیه پیس میکر کفایت. هم چنین تلفن همراه را در جیب سمت مقابل تعبیه باطری قرار دهید.
 - در فرودگاه از گیت های فلز یاب عبور نکنید و با ارائه کارت شناسائی خود درخواست کنید که فقط بازرسی بدنی با دست شوید.
 - 4-6 هفته طول می کشد تا بهبودی لازم حاصل شود. در طول این مدت همیشه قرص (TNG زیربانی) همراه داشته باشید.
 - با نظر پزشک 10 الی 14 روز بعد از تعبیه پیس میکر جهت کشیدن بخیه ها مراجعه کنید.
 - با نظر پزشک اولین تاریخ معاینه بعد از گذاشتن باطری دائم، 1 ماه بعد از ترخیص می باشد که باطری شما مجدداً تنظیم می شود.
 - با نظر پزشک و در صورت نبودن مشکل خاصی هر 6 ماه یکبار به پزشک معالج پیس میکر مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت بروز علائمی مانند اشکال در تنفس، سرگیجه، دوران سر، ضعف و حالت غش و طولانی شدن خستگی، ابتدا مبادرت به شمارش نبض نموده و متعاقباً فوراً مراتب را به پزشک معالج گزارش دهید.
 - در صورت افزایش و یا کاهش تعداد نبض، تب، تورم، قرمزی و احیاناً وجود ترشحات در محل تعبیه پیس میکر
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
تاریخ تولد:	اتاق:	تاریخ پذیرش:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد
تشخیص (علت بستری):	تخت:		

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
- صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین سی، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
- از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار می شود مانند مواد کافئین دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی، گوشت قرمز خودداری کنید.
- از انجام ورزش های شدید بدنی اجتناب کنید.
- خم کردن شدید مفصل ممکن است موجب در رفتن مفصل شود پس از انجام این کار اجتناب کنید.
- معمولا بعد از جراحی، در صورت اجازه پزشک می توانید با واکر یا عصای زیر بغل راه بروید.
- در حمام دستگیره هایی روی دیوار نصب کنید تا در هنگام تغییر وضعیت از آنها استفاده کنید و از لیز خوردن خود جلوگیری کنید.
- صندلی حمام باید پایدار باشد و لیز نخورد.
- دو طرف پله ها باید دستگیره داشته باشند تا در حین بالا و پایین رفتن از پله از آنها استفاده کنید.
- تمام فرش های لغزنده و سیم های برق رها شده در کف منزل باید جمع آوری شوند تا احتمال زمین خوردن کاهش یابد.
- یک صندلی مناسب برای بیمار یک صندلی محکم است که محل نشیمن آن زیاد نرم نباشد و در موقع نشستن روی آن در حالی که کف پاها روی زمین قرار می گیرد نباید زانو ها بالاتر از مفصل ران قرار بگیرند. صندلی باید دو دسته داشته باشد و پشتی آن محکم باشد.
- همیشه یک بالش کمی سفت داشته باشید تا روی صندلی ماشین یا مبل یا صندلی بگذارید بطوری که زانوهای شما پایین تر از سطح مفصل ران قرار بگیرد.
- در هنگام نشستن نباید پاهای خود را روی یکدیگر بیندازید چون احتمال دارد با اینکار مفصل ران در برود.
- باید برای همیشه از توالی پایه دار (فرنگی) استفاده کنید. ارتفاع محل نشستن این توالی باید کمی بالاتر از معمول باشد بطوری که در هنگام نشستن بر روی آن، زانو ها در سطح لگن قرار گیرند نه بالاتر از آن.
- در زمان نشستن بر روی صندلی به جلو خم نشوید. هنگام پوشیدن جوراب و شلوار و کفش مفصل ران را خم نکنید.
- از خم شدن به جلو برای برداشتن چیزی از روی زمین خودداری کنید. پای عمل شده نباید به طرف داخل خم شود.
- از تختخواب استفاده کنید.
- داروها طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- از مسافرت های طولانی خودداری کنید.
- حداقل ۳ تا ۶ ماه طول می کشد تا پزشک اجازه دهد از پله بالا و پایین بروید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان یا پزشک مراجعه کنید**
- درد شدید در اندام های صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد.
- گزگز و مور مور انتهای اندام مبتلا
- سردی، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان در انتهای عضو درد و قرمزی در محل زخم
- تنگی نفس-درد قفسه سینه
- ترشح چرکی از زخم
- علائم در رفتگی پروتز شامل کوتاهی اندام ها، چرخش داخلی یا خارجی، درد شدید لگن و عدم توانایی حرکت در اندام تب و لرز و بی اشتها

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد
تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- جهت جلوگیری از یبوست از رژیم غذایی با پر فیبر مانند میوه و سبزی و مایعات استفاده کنید.
 - مصرف سبزیجات و مرکبات و آبمیوه های تازه حاوی ویتامین سی، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
 - در شروع حرکت، تغییر وضعیت و نقل و انتقال می توانید از وسایل کمک حرکتی نظیر عصا، واکر، ویلچر و ... استفاده کنید.
 - ورزش های زانو را طبق روش های آموزش داده شده در بخش متناوباً در منزل انجام دهید.
 - مواظب باشید زمین نخورید، هر بار افتادن موجب آسیب به زانوی تعویض شده می شود.
 - کلیه فعالیت های خود را بعد از مشورت با پزشک و طبق توصیه های پزشک و فیزیوتراپیست انجام دهید.
 - بخیه های محل عمل جراحی در طی چند هفته بعد از جراحی بهبود می یابد و معمولاً در اکثر موارد نیازی به کشیده شدن ندارد. جهت تعویض پانسمان در منزل طبق نظر پزشک معالج اقدام نمایید.
 - با احتیاط می توانید از پله به آرامی بالا بروید هنگام بالا رفتن از نرده ها کمک بگیرید.
 - از توالی فرنگی بلند استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دست ها داشته باشد که با فشار دادن دست ها بلند شوید.
 - تا دو هفته بعد از عمل به زخم و ناحیه عمل آب نخورد و جهت استحمام با پزشک خود مشورت نمایید و در صورت اجازه استحمام یک صندلی بلند در حمام قرار دهید و از آن استفاده نمایید.
 - فرش نرم و کف پوش های صیقلی که سبب لیز خوردن شوند را جابجا کنید.
 - از صندلی بلند راحت یا صندلی کوتاه که روی آن بالشتک قرار گرفته و پشت آن محکم است و در کنار صندلی نیز محلی برای قرار گرفتن دست ها وجود دارد، استفاده کنید* یک میز یا چهار پایه کوچک در هنگام نشستن زیر پاها برای بالا نگه داشتن پاها قرار دهید*.
 - حدود ۴ تا ۶ هفته بعد از جراحی، زمانی که زانوهای شما خوب خم شد و به راحتی توانستید داخل ماشین شوید و بنشینید و پاها قدرت کافی برای ترمز پیدا کردند بعد از مشورت با پزشک می توانید رانندگی کنید.
 - کم تحرکی، تعریق و کاهش بافت های زیر جلدی بخصوص در افراد مسن و دیابتی سبب ایجاد شکنندگی پوست و زخم فشاری می شود لذا از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید و روزانه پوست را از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم کنترل کنید.
 - مصرف دخانیات و الکل باید قطع گردد.
 - محدودیت فعالیت و تحمل وزن توصیه شده از طرف پزشک معالج خود را رعایت کنید.
 - داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها، ضد دردها، ضد التهاب و ضد انعقاد...) باید در فاصله زمانی معین و یک دوره کامل مصرف شوند. آموزش تزریق آمپول اناکساپارین در بخش حین بستری داده شده است. جهت تسکین درد طبق دستور پزشک از مسکن استفاده کنید.
- در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان یا پزشک مراجعه کنید**
- ایجاد ناگهانی تنگی نفس، درد قفسه سینه، تب، لرز، افزایش تورم و درد در ساق پاها، افزایش درد زانو با فعالیت و حتی در زمان استراحت و در صورت هر گونه قرمزی، ترشح و التهاب پوست اطراف پانسمان و احساس بی حسی و سوزن سوزن شدن انتهای عضو آسیب دیده و دردی که با مسکن برطرف نمی شود و یا لحظه به لحظه شدت می یابد و بوی نامطبوع و ترشح چرکی از محل عمل

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد		

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

مراقبت در منزل:

- از غذاهای حاوی سبزیجات و میوه های تازه، گوشت کم چربی، لبنیات، سرشار از ویتامین ث (آب لیمو) و پروتئین و غذای سبک و رقیق استفاده کنید.
- در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه جهت کاهش وزن مشورت کنید.
- به منظور جلوگیری از افزایش وزن به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید.
- از خوراکی های دارای ویتامین (A-B-E) مانند جوانه گندم، شکر سرخ، سیب، هویج، اسفناج پخته و ... استفاده کنید.
- استراحت طولانی مدت به هیچ وجه توصیه نمی شود چون باعث ضعف عضلات می شود.
- محدودیت فعالیت ها در دو هفته اول به صورت راه رفتن محدود تا سرویس بهداشتی و یا جهت صرف غذا باشد.
- قبل از نشستن و راه رفتن حتما کمربند (لومبوساکرال یا tISO) تهیه شده طبق نظر پزشک را ببندید.
- از حرکت ناگهانی یا برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید.
- از فشارهای روحی روانی و عصبانیت اجتناب کنید.
- جهت شروع فعالیت های جنسی از پزشک معالج اجازه بگیرید.
- هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید. در روزهای اول از وسایل کمک حرکتی نظیر واکر، در صورت نیاز کمک بگیرید.
- هر حرکتی که به درد شدید پاها یا کمر منجر می شود را موقتاً انجام ندهید.
- جهت مراقبت از زخم ناحیه عمل و ناحیه برش جراحی، در منزل پانسمان را به روش استریل طبق دستور جراح تعویض نمایید. تا ۵ روز به محل عمل آب نخورد و جهت استحمام در صورت نداشتن ترشح ناحیه عمل از پزشک اجازه بگیرید.
- در صورت احساس درد شدید فوراً در بستری که دارای تشک سفت است به پشت بخوابید و پاهای خود را جمع کنید.
- از توالف فرنگی استفاده کنید. در صورت مصرف سیگار، آن را ترک کنید.
- داروی های خود را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید.
- در صورت تجویز داروهای ضداالتهاب دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت بروز تاری دید و زوز گوش به پزشک اطلاع دهید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات از انجام فعالیت هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید. برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت داشتن درد شدید (که با مسکن و استراحت بهتر نشد)، اختلال در حرکت اندام های انتهایی مانند پاها، کاهش قدرت پا، اختلال در حس پا، عدم توانایی در بالا بردن مچ پا، عدم کنترل ادرار و مدفوع و سوزن سوزن و گزگز و مور مور پا و ...
- در صورت ترشح چرکی و یا تیره رنگ و یاخونی از ناحیه عمل
- در صورت التهاب، تورم، قرمزی ناحیه عمل
- در صورت تنگی نفس و یا سفتی و قرمزی و تورم ساق پا و اندام های تحتانی

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد		
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:			
مراقبت در منزل:			
<ul style="list-style-type: none"> - از غذاهای سرشار از ویتامین ث و پروتئین (سبزیجات و میوه جات تازه، گوشت کم چربی و لبنیات) استفاده کنید. - در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه در مورد چگونگی کاهش وزن مشورت کنید. - به منظور جلوگیری از افزایش وزن و به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید. - از رانندگی، ایستادن و نشستن به مدت طولانی و بیش از ۳۰ دقیقه خودداری کنید. - بین فعالیت‌ها دوره های استراحت گذاشته شود. - از نرمش‌ها و حرکاتی که در آنها مجبور به خم کردن گردن هستید دوری کنید. - بر روی تشک سفت استراحت کنید، از کمپرس گرم و مرطوب به مدت ۲۰-۱۰ دقیقه به طور متناوب استفاده کنید. - از تشک و صندلی مناسب استفاده کنید. - هنگام استراحت در تخت زیر سر بیمار ۳۰ درجه بالا باشد. - حتی الامکان گردن خود را خم نکنید و اگر مجبور به این کار هستید، هر از چند گاهی گردن خود را صاف کنید. اگر لازم است صندلی خود را کوتاه تر کنید یا ارتفاع میز خود را بالاتر ببرید تا مجبور به خم کردن گردن خود نباشید. - هرگز گردن خود را خم نکنید. - اگر کارتان نشسته است و مجبور به خم کردن گردن خود هستید حتماً با یکی از دستان خود از وزن سرتان و فشار آن بر روی مهره های گردنی بکاهید تا کمتر دچار صدمات گردنی شوید. - جهت تسکین دردهای گردنی ورزش‌های کششی که فیزیوتراپ توصیه می‌کند انجام دهید. - هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید. - داروهای خود را طبق دستور پزشک و به طور منظم مصرف کنید. از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید. - در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب، دارو را با غذا میل کنید و در صورت بروز تاری دید و وزوز گوش به پزشک خود اطلاع دهید. - در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید و برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید. در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی تغییر وضعیت دهید و ابتدا پای خود را آویزان کنید و سپس بایستید و از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید و از نوشیدن الکل و داروهای بدون نسخه (سرماخوردگی، داروهای ضدسرفه) خودداری کنید. 			
<p>در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> - درد شدید (که با استراحت و مصرف مسکن بهتر نشود)، عدم حرکت اندام‌های فوقانی مانند دست‌ها، کاهش قدرت پا و اختلال در حس دست‌ها و عدم توانایی در بالا بردن دست، سرگیجه و ... - گزرگن انگشتان دست یا بی حسی و حرکتی در دست‌ها 			

			شماره پرونده:
پزشک معالج:	بخش: اتاق: تخت:	نام:	نام خانوادگی:
تاریخ پذیرش:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	نام پدر:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- از مصرف ادویه‌ها، الکل، قهوه، چای، نوشابه های گازدار، مرکبات، محصولات، محصولاتی که از گوجه فرنگی تولید می‌شوند شکلات و نمک خودداری کنید.
- از مصرف پوست مواد غذایی (پوست میوه‌ها و سبزیجات)، به ویژه در بیمارانی که فاقد دندان می‌باشند یا دندان‌های مصنوعی دارند، خودداری کنید.
- چربی غذا را کاهش دهید و از خوردن سرخ کردنی ها و غذاهای تند، جداً پرهیز کنید.
- از مصرف انواع دخانیات و سیگار خودداری کنید.
- از پرخوری پرهیز کنید.
- قبل و بعد از وعده غذایی، کمی استراحت کنید. باید موقع غذا خوردن هیچ گونه اضطراب و ناراحتی نداشته باشید.
- آهسته غذا بخورید و خوب بجوید.
- ۳ ساعت قبل از خوابیدن، از خوردن غذا خودداری کنید.
- از مصرف وعده غذایی حجیم قبل از خواب اجتناب کنند.
- وزن خود را کاهش دهید.
- از مصرف داروها و مسکن‌ها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورتی که آنتی‌بیوتیک برای شما تجویز شد آن را سر ساعت مصرف کنید و پس از اتمام آن به پزشک مراجعه کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- استفراغ خونی یا اسهال سیاه و شل
- دفع خون از مقعد
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- قبل و بعد از وعده غذایی کمی استراحت کنید. باید موقع غذا خوردن هیچ گونه اضطراب و ناراحتی نداشته باشید. آهسته غذا بخورید و خوب بجوید. (پر خوری نکنید).
- ۲ ساعت قبل از خوابیدن از خوردن غذا خودداری کنید. چربی غذا باید کم باشد. از خوردن سرخ کردنی‌ها جداً پرهیز کنید و غذاهای تند را مصرف نکنید.
- از مصرف مرکبات، قهوه و نوشیدنی‌های کربناته (گازدار)، سیر، ادویه جات تند نظیر فلفل قرمز و سیاه و همچنین الکل پرهیز کنید.
- در طول روز استراحت‌های کوتاه داشته باشید.
- حرکات ورزشی خصوصاً پیاده‌روی برای افرادی که دچار زخم معده و زخم اثنی‌عشر هستند، مفید است.
- مصرف سیگار، الکل و انواع دخانیات را ترک کنید.
- روش‌های غیردارویی ضد درد مانند تغییر وضعیت، تمرینات آرام سازی، محیط آرام، فعالیت‌های تفریحی مانند تماشا کردن تلویزیون، مطالعه و صحبت را فراهم آورید.
- فعالیت‌های سرگرم کننده و تفریح داشته باشید و از فشار روانی دوری کنید.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک‌ها و سایر داروها برای درمان هلیکوباکتر دوره درمانی خود را کامل کنید و پیگیر مراقبت‌های درمانی خود باشید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- **در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- تب، اسهال و یبوست و افزایش درد معده و بدتر شدن علائم با توجه به درمان
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

حمله قلبی (سکته قلبی)

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد
تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و سرشار از پتاسیم مصرف کنید.
 - مصرف جگر، مغز، قلو، تخم مرغ، روغن‌های اشباع شده مانند کره و خامه، را محدود کنید. به جای آن‌ها انواع روغن‌های مایع گیاهی مانند ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و ... مصرف کنید. گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید.
 - غذاها را در وعده‌های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.
 - از مصرف زیاد کافئین (قهوه، چای و نوشابه‌های حاوی کولا) که باعث افزایش ضربان قلب می‌شوند اجتناب کنید.
 - استفاده زیاد از سبزی‌ها و میوه‌ها و گوجه فرنگی می‌توانند احتمال بروز حمله‌های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش دهند.
 - مصرف شوید، هویج، سیب، سویا و لوبیا در کاهش چربی خون موثر هستند. مصرف فرآورده‌های گوشتی فرآیند شده مانند سوسیس و کالباس را کاهش دهید.
 - دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن انرژی مخصوصاً چربی و انجام فعالیت و ورزش می‌باشد.
 - معمولاً بعد از یک دوره ۶-۸ هفته‌ای لازم است به تدریج ورزش‌هایی مانند: پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دوچرخه سواری را به طور روزانه انجام دهید. بسته به شدت بیماری تا ۳-۲ هفته از رانندگی اجتناب کنید. پس از آن می‌توانید رانندگی را در زمان‌های کوتاه شروع کنید.
 - از مصرف نوشدنی‌های الکلی پرهیز کنید. در برنامه ریزی فعالیت‌های روزانه، کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت‌ها، دوره‌های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده کنید.
 - بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۵-۲ دقیقه به طور آهسته راه بروید. این امر باعث کاهش فشار خون، کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس و احساس تندرستی و بهبود وضعیت قلبی عروقی می‌شود.
 - اطمینان داشته باشید که می‌توانید فعالیت‌های جنسی خود را از سر بگیرید. (که معمولاً بسته به شرایط بیمار ۸-۴ هفته بعد از ترخیص می‌باشد). از انجام مقاربت پس از خوردن وعده غذایی سنگین، در هنگام خستگی و استرس عاطفی اجتناب کنید. البته قبل از انجام مقاربت برای جلوگیری از حملات آنژین در حین و پس از مقاربت، می‌توانید با نظر پزشک از قرص نیتروگلیسرین استفاده کنید.
 - بلافاصله پس از صرف غذا، از انجام فعالیت‌های شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری کنید.
 - در حین انجام فعالیت‌ها نیز خود را کنترل نمائید و اگر بیش از ۱۰ ضربه در دقیقه بوده و بی نظمی شدید بود باید فعالیت را متوقف کنید. البته شروع و پیشرفت برنامه ورزشی باید تحت نظر پزشک باشد. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.
 - از زور زدن در موقع اجابت مزاج اجتناب کنید. سیگار و دخانیات مصرف نکنید.
 - عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم به روانشناس، روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه کنید.
 - در صورت بروز علائم فشار در قفسه سینه و درد قفسه سینه با انتشار درد به گردن، شانه و دست، از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده کنید.
 - با نظر پزشک قبل از انجام فعالیتی که درد را تحریک می‌کند مانند: فعالیت ورزشی، بالا رفتن از پله، فعالیت جنسی، قرار گرفتن در سرما و ... داروهای تجویز شده مانند نیتروگلیسرین را مصرف کنید.
 - هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت‌های خود را فوراً متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سر را بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید و داروی نیتروگلیسرین را مصرف کنید و تا رفع کامل درد، استراحت کنید. هر ۵ دقیقه یک قرص استفاده کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد آنژینی بر طرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۳-۲ قرص نیتروگلیسرین (بلافاصله هر ۵ دقیقه) رفع نشود، خستگی بیش از حد و بیخوابی پس از مقاربت جنسی، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشار خون

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

سیگموبیدوسکوپیی انعطاف پذیر و کولونوسکوپیی

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> زن	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:			
مراقبت در منزل:			
<ul style="list-style-type: none"> - پس از این آزمایش، شما ممکن است احساس ضعف و بی حالی به علت مصرف دارو داشته باشید پس نگران نباشید. - همچنین شما می توانید نفخ و دل درد را بخاطر هوایی که وارد شده احساس کنید. این احساس پس از خروج هوا از بین خواهد رفت. - در همان روز استراحت کنید و آرامش داشته باشید تا اثرات داروهای آرام بخش از بین برود. - جهت دفع سریع تر داروهای آرام بخش بعد از انجام کولونوسکوپیی مایعات فراوان بنوشید. - تا از بین رفتن اثر داروهای آرام بخش از رانندگی و اقداماتی که نیاز به دقت دارد خودداری کنید. - ممکن است پزشک جهت تشخیص بهتر، آزمایشات بیشتری درخواست کند. - در حفظ و نگهداری جواب آزمایش خود کوشا باشید. - جهت جلوگیری از یبوست از میوه، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید. - از افرادی که در این زمینه تجربه ای ندارند کمک نخواهید. - در اولین فرصت پیگیر درمان خود باشید و نتیجه آزمایش را نزد پزشک ببرید. <p style="text-align: center;">در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> - خونریزی مقعدی مداوم، درد مداوم شدید، تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد، مدفوع سیاه و سفید، نفخ شکم به طوری که شکم بزرگتر شود. - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 			

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد
تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

مراقبت در منزل:

- رژیم غذایی پرپروتئین، سبزیجات، مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین سی، می‌تواند به بهبود سریعتر زخم، رفع یبوست و بهبود اشتها کمک کند. از مصرف مواد غذایی کافئین دار (قهوه، نوشابه و...) اجتناب کنید زیرا باعث افزایش دفع کلسیم از ادرار می‌شوند و جوش خوردن را به تاخیر می‌اندازند.
 - مصرف شیر و لبنیات را (در بیمارانی که مدت زیادی در بستر باقی می‌مانند) به علت احتمال ایجاد سنگ‌های ادراری محدود کنید.
 - مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد مانند میوه و سبزی و مایعات می‌تواند از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری کرده و به بهبود اشتها کمک کند.
 - در چند هفته اول بعد از شکستگی، باید بطور مرتب مچ هر دو پای خود را به بالا و پایین حرکت دهید. بعد از جوش خوردن شکستگی باید نرمش فیزیوتراپی تا مدت‌ها ادامه یابد تا حرکت مفصل به حالت اولیه برگردد.
 - پس از جراحی می‌توانید با عصای زیر بغل یا توسط واکر راه بروید ولی نباید تا زمانی که پزشک اجازه نداده، اندامی را که جراحی شده است به زمین بگذارید.
 - در صورت استفاده از کشش، جهت جلوگیری از جابجایی قطعات شکسته، وزنه‌ها و کشش اسکلتی را نباید از پای خود باز کنید. (کشش باید مداوم اعمال گردد) پس از جراحی در شکستگی‌های اطراف مفصل ران جهت جلوگیری از در رفتگی مفصل، باید زانوها را از هم جدا نگهداشته و در هنگام خواب یک بالش بین پاهای خود قرار دهید.
 - از انداختن پاها روی هم و خم کردن مفصل ران بیش از ۶۰ درجه اجتناب کنید و وقتی در تخت به پشت می‌خوابید برای راحتی بیشتر یک بالش را در زیر زانوهای خود قرار دهید.
 - جهت جلوگیری از زخم بستر از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید. از تشک مواج استفاده کنید. از چین خوردگی ملحفه‌ها و رطوبت آن جلوگیری شود.
 - روزانه پوست را از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم، کنترل کنید و هر چه سریعتر فعالیت خود را از سر گرفته و از تخت خارج شوید.
 - از مصرف دخانیات و الکل اجتناب کنید زیرا دخانیات باعث می‌شود مواد غذایی و دیگر عوامل موثر به محل جوش خوردگی کمتر برسد و در نتیجه شکستگی دیرتر جوش بخورد و یا اصلاً جوش نخورد.
 - به دلیل مصرف داروهای ضد انعقادی، آزمایشات خون را طبق دستور پزشک بطور منظم انجام دهید.
 - کارت هویت پزشکی مبنی بر مصرف داروی ضد انعقاد را همیشه همراه داشته باشید.
 - داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک‌ها، ضد انعقادها، ضد دردها، ضد التهاب و...) باید در فاصله زمانی معین مصرف گردد. بدون دستور پزشک داروی خود را قطع نکنید و از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- هر گونه قرمزی، تورم، حساسیت و یا ترشح چرکی از محل زخم و یا بروز تب، سوزش و درد هنگام ادرار
 - کوتاهی اندام، چرخش داخلی یا خارجی، درد شدید لگن و عدم توانایی حرکت در اندام که ممکن است نشان دهنده در رفتگی پروتز باشد.
 - وجود خون در ادرار، مدفوع قرمز یا قیری رنگ، خونریزی طولانی از محل‌های بریدگی، خونریزی قاعدگی زیاد، کبودی روی پوست، تب و لرز، خستگی، زخم گلو، تهوع و استفراغ و ... تنگی نفس - درد قفسه سینه

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:			
مراقبت در منزل:			
<ul style="list-style-type: none"> - از گوشت‌های چرب، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده کنید. - سعی کنید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و سر سفره به غذای خود نمک اضافه نکنید. - بجای استفاده از روغن نباتی جامد، از روغن‌های مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده کنید. - مصرف میوه‌ها و آب میوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلو زرد، میوه‌های خشک مانند آلو و کشمش را افزایش دهید. (در صورت نداشتن محدودیت غذایی) - مصرف غذاهایی از قبیل گوشت‌های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی‌های میوه‌ای و خامه‌ای، سبزیهای کنسرو شده، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپ‌های پودری و آماده، نان‌های نمک‌دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده‌های گوشت، پودر شربت و شکلات را محدود کنید. - با نظر پزشک در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه به طور منظم و در روزهای مشخص) - از انجام ورزش‌های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون می‌شود) پرهیز کنید. - در صورتی که سیگار مصرف می‌کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید. - جهت کاهش استرس (فشار روانی) تمرین‌های آرام بخش (قدم زدن) را انجام دهید. - سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط‌های نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می‌کنید شما را ناراحت می‌کند اجتناب کنید. - چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید. (با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه) - سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد. - خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشارخون است که با تکه‌های نازک یخ یا آب‌نبات، خشکی دهان برطرف می‌شود. - داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری کنید. - داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف کنید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید. - داروها، فشار خون را درمان نمی‌کند، بلکه آن را کنترل می‌نماید. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد. - مراقب سر گیجه، سر درد یا خستگی باشید و همچنین دانه‌های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید. 			
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید			
<ul style="list-style-type: none"> - در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد شدید، خونریزی از بینی، طپش قلب و کم حوصلگی، سرگیجه به ویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بلعکس، درد قفسه سینه و تاری دید - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 			

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
بخش:	نام:	تاریخ تولد:	نام پدر:
پزشک معالج:	اتاق:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	
	تخت:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- معمولا یک رژیم غذایی کم نمک و اجتناب از مصرف مقادیر زیاد مایع توصیه می‌شود. به همین منظور توصیه می‌شود بیشتر از ۲-۱/۵ لیتر در روز مایعات (آب و آب‌میوه و شیر و سوپ و...) مصرف نکنید.
- چربی و لبنیات پرچرب را محدود نموده و از غذاهای دریایی بیشتر استفاده کنید.
- غذا را در وعده‌های زیاد و با حجم کم مصرف کنید. از میوه‌جات و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید.
- غذاهایی را انتخاب کنید که میزان نمک کمی دارند، مانند انواع گوشت سفید تازه از جمله مرغ و ماهی، انواع حبوبات، تخم مرغ، ماست، شیر، برنج و ماکارونی از چاشنی‌ها و ادویه‌های مناسب استفاده کنید.
- استفاده از آب لیموی تازه، فلفل سبز، سیر و پیاز، سبزیجات معطر چون ریحان و مرزه در ایجاد طعم موثر خواهد بود.
- در صورت داشتن بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری عروق کرونر و فشار خون بالا، توصیه می‌شود با راهنمایی کارشناس تغذیه، رژیم غذایی صحیح و مناسب خود را دریافت کرده و رعایت کنید.
- زمانی که بیماری تحت کنترل در آمده از استراحت طولانی مدت در بستر اجتناب کرده با نظر پزشک فعالیت فیزیکی ۴۰ تا ۴۵ دقیقه در روز داشته باشید.
- تا زمانی که بیماری تحت کنترل در نیامده از فعالیت بدنی غیر ضروری (مثل بالا رفتن از راه پله) خودداری کنید.
- از انجام فعالیت‌های فیزیکی در محیط‌های خیلی گرم، خیلی سرد یا هوای مرطوب اجتناب کنید.
- مطمئن شوید قادر هستید حین فعالیت صحبت کنید اگر نتوانستید این کار را انجام دهید شدت فعالیت خود را کاهش دهید. اگر حین فعالیت تنگی نفس، درد یا سرگیجه رخ داد فعالیت فیزیکی خود را کم کنید.
- فعالیت‌های خود را با حرکات ملایم ختم کنید و یک دوره آرامش داشته باشید و از انجام فعالیت‌های سنگین و کار زیاد اجتناب کنید.
- در طی دوره‌های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ورم بالا ببرید و در طی روز از جوراب‌های مخصوص استفاده کنید.
- در مرحله حاد در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید. در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد قرار نگیرید.
- کنترل علائم و وزن روزانه، پیشگیری از عفونت با ایمن‌سازی نسبت به آنفولانزا و پنوموکوک، عدم مصرف الکل و دخانیات (سیگار، تنباکو) به پیشگیری از بدتر شدن بیماری کمک می‌کند.
- داروهای ادرارآور (دیورتیک‌ها) برای کاهش تجمع مایع در بدن و تورم اندام‌ها و داروهای از خانواده دیژیتال برای تقویت و تنظیم ضربان قلب تجویز می‌شود.
- داروهای ضد نامنظمی ضربان قلب برای منظم کردن ضربان قلب تجویز می‌شود.
- داروهای گشاد کننده عروق برای کاهش فشار خون است حتی اگر فشار خون طبیعی باشد.
- دوره درمان را کامل و جهت تجویز مجدد دارو به پزشک مراجعه کنید تا با وضعیت کنونی شما دوز دارو را تغییر دهد و از مصرف خودسرانه مسکن خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- تب، دردهای عضلانی، بدتر شدن علائم، افزایش وزن به میزان حدود ۲-۱/۵ کیلوگرم در عرض ۲-۱ روز
- سردرد و سرگیجه شدید، نامنظم شدن ضربان قلب، خس خس سینه، سرفه همراه با زیاد شدن خلط یا خلط خونی، تنگی نفس، خستگی و بی‌قراری

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد
تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید :

مراقبت در منزل :

- بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین (مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و... و ویتامین و پرفیبر (مانند سبزیجات، میوه و...) استفاده کنید.
 - جهت جلوگیری از یبوست از مواد غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات فراوان مصرف کنید.
 - در دو هفته اول باید استراحت داشته باشید و از فعالیت شدید مانند بلند کردن اجسام خودداری کنید اما بعد از آن می‌توانید کم کم کارهای سبک را انجام دهید.
 - تا ۳ ماه بعد از عمل باید از انجام فعالیت‌های سنگین خودداری کنید.
 - روزانه پیاده روی کنید. تحرک داشته باشید و ورزش‌های ایزومتریک جهت جلوگیری از ایجاد لخته خون در اندام‌ها (حرکت مچ پاها) انجام دهید.
 - از ۲ هفته پس از جراحی می‌توانید رانندگی کنید.
 - در حوالی هفته ششم نیز می‌توانید فعالیت‌های جنسی را آغاز کنید.
 - استحمام از روز دوم بعد از عمل موردی ندارد و بهتر است بعد از حمام محل زخم را با ششوار کاملاً خشک کنید. (مدت استحمام بسیار کوتاه باشد و همراه با یک همراه صورت گیرد). زخم را باز و خشک نگهداری کنید.
 - جهت رفع احتباس ادراری از کیف آب گرم، ریختن آب روی ناحیه تناسلی و نشستن روی توالت فرنگی استفاده کنید.
 - از هر اقدامی که فشار شکم شما را بالا ببرد (سرفه شدید) پرهیز نمایید.
 - از جوراب‌های کشی و حرکات نرمشی مانند حرکت دورانی مچ پا استفاده کنید. زخم را باز و خشک نگه دارید.
 - از خوابیدن طولانی مدت، نشستن طولانی مدت روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری کنید.
 - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
 - در صورتی که برش شما عرضی باشد، ۱۰-۷ روز بعد از عمل و در صورتی که محل برش طولی باشد، ۱۴-۱۰ روز بعد از عمل، جهت برداشتن بخیه‌ها به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه کنید. بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کنید.
 - در صورت تجویز آنتی بیوتیک، آن را طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید از قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
 - مصرف مسکن و ترکیبات ضد انعقادی رقیق کننده خون را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
 - در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و... مشاهده می‌شود، می‌توانید درمان دوره یائسگی را با هماهنگی پزشک شروع نمایید
 - خارج نمودن رحم نباید تاثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی شما داشته باشد و در صورت هر گونه نگرانی با پزشک معالج مشورت نمایید.
 - داروهایی که قبلاً استفاده می‌نموده‌اید (داروهای فشارخون، دیابت، داروهای قلبی...) مجدداً با مشورت پزشک شروع نمایید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- سرگیجه، تب، درد شکم، عدم دفع گاز و مدفوع، تهوع و استفراغ طول کشیده، خونریزی، تپش قلب و افت شدید فشار خون، اسهال، ترشحات بدبو از محل زخم یا مهبل، بیرون زدگی توده (فتق) از محل عمل، درد پهلوها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید، درد و قرمزی با سفیدی غیرطبیعی در ناحیه اندام‌ها، بی حالی، ضعف شدید، تنگی نفس، درد قفسه سینه



شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> زن	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- ممکن است پزشک جهت تشخیص کامل آزمایشات دیگری درخواست کند.
- در حفظ و نگهداری جواب آندوسکوپی کوشا باشید.
- از افرادی که در این زمینه تجربه ای ندارند کمک نگیرید.
- در اولین فرصت پیگیر درمان خود باشید و نتیجه آندوسکوپی را به همراه داشته باشید.
- تا زمانی که حالت تهوع و استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن خودداری کنید. پس از رفع آن ابتدا چند قاشق مایعات بخورید، اگر پس از چند دقیقه مشکلی نداشتید مقدار مایعات را افزایش دهید.
- همان روز که آندوسکوپی انجام می دهید استراحت کنید.
- جهت جلوگیری از یبوست میوه، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ممکن است پس از انجام آندوسکوپی، احساس بی حسی و درد کم در گلو و کسل بودن کنید. نگران نباشید بعد از مدتی برطرف می شود. می توانید از آب نبات برای بهتر شدن علائم استفاده کنید.
- همچنین ممکن است صدای شما برای یک زمان کوتاه خشن شود و برای مدتی سرفه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- درد شدید و یا مداوم شکم
- مدفوع سیاه یا سفید و خونریزی
- تهوع و استفراغ
- تب شدید
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی