

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
					اتاق:	
					تخت:	
نام پدر:			تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:	
			جنس: ☐ زن ☐ 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:

- غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، میوه های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز برگ پهن مانند اسفناج، کلم و یا غله های حاوی آهن غنی شده مصرف کنید.
- مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش می دهد مانند آب پرتغال، توت فرنگی، کلم و یا سایر میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین سی مصرف کنید.
- از نوشیدن قهوه و چای همراه با وعده های غذایی خودداری کنید.
- از مصرف گوشت، ماهی و تخم مرغ خام خودداری کنید.
- در طول روز به میزان کافی استراحت کنید و شب ها به میزان کافی بخوابید.
- ورزش های سبک در فضای باز مانند قدم زدن و دوچرخه سواری مفید است.
- از فعالیت های فیزیکی سنگین که موجب آسیب به اندام ها می گردد، خودداری کنید.
- از افرادی که دچار بیماری های عفونی مانند سرماخوردگی هستند و یا به تازگی واکسینه شدند دوری کنید.
- از جاهای شلوغ و پر ازدحام پرهیز کنید.
- روزانه استحمام کنید. زخم های بدن خود را تمیز نگه دارید و به طور استریل پانسمان کنید.
- بهداشت دهان و دندان را به دقت رعایت کنید. از مسواک نرم استفاده کنید.
- از بروز صدمه و جراحت جلوگیری کنید.
- از ماشین ریش تراش به جای تیغ استفاده کنید.
- از انما و دماسنج مقعدی استفاده نکنید.
- با ملایمت از بینی نفس بکشید.
- در صورت راه رفتن، توسط همراه حمایت شوید تا نیافتید.
- در صورت خونریزی از بینی، وضعیت کاملاً نشسته باشید و در پشت گردن قطعات یخ گذاشته شده و بینی فشار داده شود.
- اگر خونریزی بعد از ۱۰ دقیقه متوقف نشد، به پزشک اطلاع داده شود.
- داروهای تجویز شده را دقیقاً طبق دستور مصرف کنید. از قطع دارو بدن اجازه و مشورت پزشک خودداری کنید.

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

- در فواصل منظم و تعیین شده به پزشک مراجعه کنید.
- مشاهده علائم عفونت مانند تب در زمان ابتلا به این بیماری
- علائم جدید و غیر قابل توجیه
- خونریزی که بعد از ۱۰ دقیقه متوقف نشود
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی