

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 نمایید:

مراقبت در منزل:

- در خصوص رژیم غذایی با پزشک مشورت کنید و در صورت صلاحدید وی به متخصص تغذیه مراجعه کنید.
- کودک مبتلا به سندرم نفروتیک غالباً بی اشتها بوده که به علت ضعف عمومی و تورم سیستم گوارشی می باشد در نتیجه وادار کردن کودک به مصرف غذا و انرژی کافی در پیشگیری از سوء تغذیه موثر است. غذا خوردن به مقادیر کم و مکرر باید صورت گیرد.
- غذا باید کم نمک و کم چرب باشد. از مواد غذایی شور و دارای سدیم بالا مانند چیپس، پفک، سوسیس و کالباس، زیتون، خیار شور، سس ها، رب های آماده، ماهی شور و دودی، چوب شور، آب گوشت و سبزیجات آماده استفاده نکنید.
- افزایش دریافت پروتئین (گوشت و...) رژیم غذایی تنها زمانی که میزان دفع پروتئین از ادرار زیاد باشد ضرورت دارد.
- از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی پیروی کنید.
- با مشورت پزشک فعالیت خود را کاهش دهید. از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید. (ولی ورزش مناسب را داشته باشید)
- خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- اگر مجبور به استراحت در بستر هستید، به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در وریدهای اندام تحتانی، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.
- از اطرافیان خود در فعالیت های روزانه به منظور حفظ انرژی کمک بگیرید.
- در صورتی که وضعیت کلیه رو به بهبودی است و پزشک اجازه می دهد هر چه سریع تر فعالیت خود را شروع کنید.
- فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجبات راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.
- تهیه پوشاک نسبتاً گشاد از تحریک پوستی پیشگیری می کند.
- اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود. مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه گیری کنید. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود. در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تامین می کنند.
- مواد معدنی و ویتامین های تکمیلی مانند ویتامین D، کلسیم و آهن که بر طبق ضرورت داده می شود.
- در صورتی که کورتون دریافت می کنید از حضور در مکان های شلوغ و پرجمعیت و تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی خودداری کنید.
- از قرار گرفتن پوست در معرض سرما یا گرما جلوگیری کنید.
- مراقبت در منزل زمانی صورت می گیرد که پروتئین ادرار تا حد قابل قبولی کاهش یافته باشد.
- به دلیل عود بیماری و وجود عوارض و سیر بهبودی خاص این بیماری، مراقبت های طولانی مدت ضروری است.
- حمایت والدین در مرحله حاد بیماری به دلیل بروز افسردگی و گوشه گیری در کودک مبتلا لازم و ضروری است.
- مصرف دقیق دارو و آزمایش دوره ای ادرار از نظر وجود پروتئین و بررسی علائم اولیه لازم است.

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

- ورم در اطراف چشم، بی اشتها، خستگی، تحریک پذیری، تب و لرز (عفونت) و تنگی نفس
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی