

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
					اتاق:	
					تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	جنس: ☐ زن ☐ 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:

- از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه ، چای) و غذاهای محرک ، تند و پرادویه ، خیلی شیرین ، محصولات لبنی و سایر مواد غذایی که باعث التهاب معده می شوند ، اجتناب کنید.
- از نوشیدن مشروبات الکلی خودداری کنید.
- از مصرف وعده های حجیم غذا اجتناب کنید و وعده های خود را در حجم کمتر و تعداد دفعات بیشتر مصرف کنید.
- از دراز کشیدن بلافاصله پس از مصرف غذا اجتناب کنید.
- از مواد غذایی پروبیوتیک که باعث بهبود فرآیند هضم و حرکات روده ای می شوند ، استفاده کنید.
- سیگار نکشید زیرا باعث تحریک دستگاه گوارش می شود.
- استرس واضطراب می تواند منجر به تحریک دستگاه گوارش شود. بنابراین استرس خود را مدیریت کنید و با استفاده از روش هایی مانند مطالعه ، مدیتیشن ، گوش دادن به موسیقی و... ، آن را کاهش دهید.
- ورزش روزانه و منظم را در برنامه ی خود قرار دهید.
- از مصرف خود سرانه ی دارو و مصرف بیش از حد مسکن ها خودداری کنید.
- در صورتی که پزشک دارویی برای شما تجویز کرده است ، داروهای خود را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.

*علائم هشدار (در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید):

- اگر علائم کم آبی مثل خشکی دهان ، پوست چروکیده ، تشنگی زیاد ، یا کاهش ادرار به وجود آید.
- درد شدید در شکم یا راست روده ، خصوصا دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجا 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 ، درد های شکمی شدید ، ضعف و گیجی .
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی.