



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:

- از مصرف انواع دخانیات، الکل و مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و ... خودداری کنید.
 - از رژیم غذایی پر فیبر نظیر میوه و سبزیجات استفاده کنید زیرا از یبوست و زور زدن جلوگیری می کند.
 - مصرف نمک را محدود کنید. غذا را بدون نمک طبخ و نمک سر سفره را حذف کنید.
 - از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ و دیر هضم مانند سوسیس و کالباس خودداری کنید.
 - بهتر است شروع انجام فعالیت فیزیکی، بازگشت به کار و رانندگی با نظر پزشک معالج انجام شود.
 - 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 ... پرهیز کنید.
 - در صورتی که سیگار می کشید، باید حداقل دو هفته قبل از عمل جراحی مصرف سیگار را کنار بگذارید. البته بهتر است 6 تا 8 هفته قبل از عمل دیگر سیگار نکشید.
 - از تماس مستقیم زخم محل عمل جراحی با نور خورشید جدا خودداری کنید.
 - برای پیشگیری از عفونت محل جراحی حتی الامکان خشک و تمیز نگهداشته شود و از خاراندن زخم اجتناب کنید.
 - از مالیدن هر گونه پماد و پودر و لوسیون روی ناحیه زخم خودداری شود.
 - برای یک تا دو ماه می توانید در طول روز و فعالیت، از جوراب الاستیک استفاده کنید.
 - در صورتی که محل بخیه ها خشک و بدون ترشح باشد استحمام بلامانع است. طول مدت استحمام کوتاه و با همراه باشد.
 - از هوای آلوده و سنگین اجتناب کنید.
 - حد الامکان از توالی فرنگی استفاده کنید.
 - هنگام بلند شدن یا راه افتادن ابتدا چند دقیقه بنشینید و سپس چند دقیقه روی صندلی بنشینید و بعد راه بروید.
 - یک ماه بعد از عمل جراحی می توانید فعالیت جنسی داشته باشید.
 - از پوشیدن لباس تنگ با مواد مصنوعی خودداری کنید، از لباس های نخی و گشاد استفاده کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- تب بالاتر از 38/3 درجه سانتی گراد
 - تنگی نفس و تپش قلب بدون ارتباط با فعالیت بدنی
 - احساس درد قفسه سینه مشابه قبل از عمل
 - التهاب و قرمزی، گرمی و در نهایت خارج شدن ترشحات چرکی از محل برش های جراحی
 - لرز شدید و بدنبال آن تب
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی