

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

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 مواد غذایی حاوی فیبر مانند میوه و سبزی و در صورت نداشتن محدودیت مصرف مایعات، مایعات فراوان مصرف کنید.
  - مصرف روزانه نمک را کاهش دهید. به میزان نمک (سدیم) موجود در مواد غذایی بسته بندی شده توجه ویژه ای داشته باشید.
  - از پرخوری پرهیز کنید.
  - از مصرف مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و کاکائو خودداری کنید.
  - در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
  - قبل از کار و غذا ورزش های سبک انجام دهید.
  - جهت انجام ورزش های سنگین مانند وزنه برداری و... با پزشک خود مشورت کنید.
  - از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
  - از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت است، زور زدن در موقع اجابت مزاج)
  - فشار روحی روانی در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید. در صورت لزوم با یک روانپزشک مشورت کنید.
  - از مصرف دخانیات و سیگار و مشروبات الکلی پرهیز کنید.
  - در زمان ایجاد حمله سعی کنید به خودتان مسلط باشید و اضطراب نداشته باشید. با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و یا به اولین مرکز درمانی نزدیک محل سکونت خود مراجعه نمایید. از راه رفتن خودداری نمایید زیرا احتمال دارد فشار شما کاهش یابد و به زمین بخورید.
  - داروها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
  - از خود درمانی و مصرف دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
  - به طور منظم جهت کنترل بیماری به پزشک معالج مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- طپش قلب
  - کاهش فشار خون
  - تنگی نفس
  - سنکوپ (غش کردن)
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی