

|               |  |                       |              |
|---------------|--|-----------------------|--------------|
|               |  | شماره پرونده:         |              |
| نام خانوادگی: | نام:   | بخش:<br>اتاق:<br>تخت: | پزشک معالج:  |
| نام پدر:      | تاریخ تولد:<br>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:**

- 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 مثل قدم زدن، 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 بطور استریل پانسمان کنید.
  - بهداشت دهان و دندان را به دقت رعایت کنید. از مسواک نرم استفاده کنید.
  - از بروز صدمه و جراحی 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 داشته 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 عائم زیر به بیمارستان 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.