

		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 نمایید:

مراقبت در منزل:

- از قرار گرفتن در محیط های حاوی بوهای ناخوشایند و عطر اجتناب کنید.
- از مصرف غذاهای ادویه دار تند، پر روغن و یا سرخ شده پرهیز کنید.
- به طور مرتب دهان خود را شستشو داده و بهداشت دهان را رعایت کنید.
- دفعات مصرف غذا را افزایش داده و حجم آن را کاهش دهید.
- از غذاهای بسیار سرد و یا بسیار گرم استفاده نکنید.
- از مسواک نرم استفاده کرده و لب های خود را مرطوب نگه دارید.
- از محلول های شوینده صنعتی استفاده نکنید.
- از مصرف غذاهای سخت که ممکن است به دهان شما آسیب برسانند خودداری کنید.
- رژیم غذایی پروتئین (مصرف شیر، پنیر، ماهی، جوجه، تخم مرغ به جای گوشت قرمز) داشته باشید.
- به میزان کافی مایعات مصرف کنید، اما در حین غذا خوردن از مصرف مایعات پرهیز کنید.
- می توانید غذاهایی را انتخاب کنید که نیاز کمتری به جویدن دارند و به آسانی بلعیده می شوند مانند پوره سیب زمینی و یا تخم مرغ و ...
- در محیطی آرام و بدون استرس غذا بخورید و سعی کنید در هنگام خوردن غذا تنها نباشید و در کنار افراد خانواده خود غذا را میل کنید.
- در طی دوران ریزش موها، کمتر موی خود را بشوئید و هر ۲-۴ روز یکبار از شامپوی ملایم استفاده کنید، می توانید از شامپوی بچه نیز استفاده کنید.
- از شامپو زدن، شانه کردن و برس کشیدن موها به طور مداوم پرهیز کنید.
- از مصرف رنگ مو، مش، اسپری های مو، شوینده ها و یا هر نوع ماده شیمیایی دیگر خودداری ورزید.
- موهای خود را کوتاه نگهداشته و از حمام با آب داغ پرهیز کنید.
- در صورت داشتن اسهال از مصرف غذاهایی با فیبر بالا (میوه و سبزی)، غذاهای چرب یا ادویه دار، مایعاتی مانند قهوه، چای پررنگ، شیر، غذاهای بی اندازه گرم و یا بی اندازه سرد اجتناب کنید.