

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	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 مواد غذایی حاوی آهن، اسید سیتریک و اسیداسکوربیک یا ویتامین ث، اسیدمالیک و تارتاریک استفاده کنید.
 - آهن موجود در پروتئین های حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی و پرندگان بیشتر جذب می شود، در حالی که جذب آهن پروتئین های گیاهی مانند سبزی ها و میوه ها کمتر می باشد.
 - منابع غذایی آهن دار عبارتند از: جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ، سبزی های دارای برگ سبز تیره مانند جعفری، اسفناج و حبوبات مانند عدس و لوبیا، غلات و حبوبات جوانه زده، همچنین میوه های خشک بخصوص برگه زردآلو، توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک، کشمش و دانه های روغنی.
 - منابع دارای اسید سیتریک و اسید اسکوربیک یا ویتامین ث عبارتند از: آلو، خربزه، ریواس، انبه، گلابی، طالبی، گل کلم، سبزی ها، آب پرتقال، گریب فروت، گوجه فرنگی، لیمو شیرین، توت فرنگی، فلفل سبز، لیمو ترش، سیب و آناناس.
 - منابع دارای اسید مالیک و اسید تارتاریک عبارتند از: هویج، سیب زمینی، چغندر، کدوتنبیل، گوجه فرنگی، کلم پیچ و شلغم.
 - از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید.
 - خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
 - فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را به تدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
 - چنانچه قرص آهن با معده خالی مصرف شود جذب آن بهتر و بیشتر صورت می گیرد.
 - آهن را به میزان بسیار کم مصرف کرده و به تدریج به میزان آن افزوده تا به حد مورد نیاز بدن برسد.
 - بهتر است قرص آهن در آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابند.
 - مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا می تواند جذب آهن را کاهش دهد.
 - قهوه، تخم مرغ، شیر و لبنیات، نان گندم، حبوبات و فیبرهای غذایی جذب آهن را کاهش می دهند بنابراین فرآورده های حاوی آهن، طی یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از مصرف هر یک از این مواد نباید مصرف شود.
 - از تماس با افرادی که دارای عفونت تنفسی و سرماخوردگی می باشند اجتناب کنید.
 - از انجام اقداماتی که منجر به زخم اندام ها و ایجاد خونریزی می شود خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید**
- تب، سرفه، گلودرد، ورم مفاصل، درد عضلانی، ادرار خونی، بروز علائم عفونت در هر کجای بدن مانند قرمزی، درد، ورم، تب، علائم جدید و غیر قابل کنترل در درمان
 - اگر دچار علائم جدید و غیرقابل کنترل شده اید.
 - عوارض گوارشی ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع، دل پیچه، سوزش قلب، اسهال یا یبوست