

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:**

- **مایعات:** شامل غذاها و مواد غذایی نرم که در دمای اتاق مایع یا نیمه مایع و دارای آب بیشتری نیز باشند، است مانند: آبگوشت، آب میوه طبیعی و خانگی، شیر، عصاره‌های صاف شده سوپ و غلات پخته شده. شما به مدت ۲ هفته در رژیم مایعات می‌مانید. به یاد داشته باشید مصرف مایعات باید به صورت جرعه جرعه و با قاشق و آرام باشد.
  - **غذاهای پوره‌ای:** شامل مواد غذایی با ترکیب خمیری و نرم یا مایعات غلیظ می‌باشد. در غذاهای پوره‌ای تکه‌های مواد غذایی وجود ندارد مانند پوره سیب زمینی. غذاهای پوره‌ای عموماً به مدت ۳ تا ۴ هفته ادامه می‌یابند. البته این مدت با نظر جراح و متخصص تغذیه قابل تغییر است.
  - **غذاهای سفت:** شامل غذاهایی که ترد هستند و آسان جویده می‌شوند. مانند: گوشت‌هایی که خوب ریز و کوچک برش خورده‌اند، غذاهای کنسرو شده یا نرم، میوه‌های تازه و سبزیجات پخته. معمولاً به مدت ۸ هفته قبل از شروع غذاهای معمولی باید از غذاهای نرم استفاده کنید که این زمان نیز با صلاحدید پزشک معالج یا متخصص تغذیه قابل تغییر است. در طی این رژیم غذایی شما وعده‌های غذایی کوچکی را در یک روز میل می‌کنید و مایعات را آرام آرام می‌نوشید توجه داشته باشید که نوشیدن مایعات باید در طی روز و به آرامی صورت گیرد نه همراه با وعده‌های غذایی.
  - این که شما با چه سرعتی از یک مرحله به مرحله‌ی بعدی رژیم غذایی دست پیدا کنید بستگی به آن دارد که بدن شما چگونه با الگوهای غذایی و ترکیب و غلظت آنها سازگاری حاصل کند. بیماران معمولاً سه ماه بعد از عمل جراحی غذاهای عادی را با یک ترکیب سفت‌تر شروع خواهند کرد. اما این مسئله ممکن است زودتر اتفاق بیفتد.
  - احساس سرگیجه موقع بلند شدن، ناشی از بلند شدن ناگهانی است. با حرکت دادن اندام‌ها قبل از بلند شدن و نیز مصرف مایعات کافی می‌توان از این احساس سرگیجه و سیاهی رفتن چشم جلوگیری نمود.
  - ممکن است در ابتدا شما با ۶ وعده غذایی کوچک در روز شروع به خوردن کنید سپس این وعده‌ها به ۴ وعده در روز تقلیل می‌یابد و زمانی که این وعده‌ها به ۳ وعده در روز رسید شما یک برنامه غذایی عادی را دنبال خواهید کرد.
  - وعده‌های غذایی باید شامل پروتئین غنی شده باشند مانند گوشت، محصولات لبنی کم‌چرب (ماست، پنیر) یا تخم‌مرغ. پروتئین به حفظ و بهبود وضعیت بدنی شما بعد از عمل جراحی کمک مؤثری خواهد کرد.
  - آهسته و آرام بخورید. مایعات را ۳۰ دقیقه قبل یا بعد از هر وعده غذایی میل کنید. برای خوردن هر وعده غذایی حداقل ۳۰ دقیقه وقت صرف کنید و ۳۰ تا ۶۰ دقیقه برای نوشیدن یک فنجان مایع زمان در نظر بگیرید. از خوردن غذاهای پرچرب و شیرین مانند آبنبات، شکلات و بستنی پرهیز کنید. تکه‌های کوچکی از غذا را مصرف کنید و تاحدی بجوید که به شکل پوره‌های غلیظ درآید و سپس آن را بلعید. اگر نمی‌توانید غذا را خوب بجوید و کاملاً نرم کنید از بلعیدن آن خودداری کنید.
  - مایعات را در بین وعده‌های غذایی میل کنید. از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های شیرین، پر چرب و پر انرژی پرهیزید.
  - میزان مصرف روزانه مایعات بایستی حدود ۱/۵ لیتر باشد.
  - ویزیت مجدد توسط پزشک معالج به شما اعلام خواهد شد که معمولاً ۱۰-۷ روز پس از عمل جراحی می‌باشد.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- تب بالای ۳۷/۸ درجه سانتی گراد
  - کاهش حجم ادرار
  - درد شدید شکم که به مسکن‌های تجویز شده پاسخ ندهد.
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی
  - عدم دفع مدفوع و گاز
  - تهوع و استفراغ بیش از حد
  - تنگی نفس ناگهانی یا احساس سنگینی در قفسه سینه