

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

سندرم کوشینگ

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ 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 رژیم غذایی متعادل و سالم سرشار از ویتامین ها و انواع مواد مغذی و حاوی میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- به منظور کنترل وزن خود با پزشک و کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- فعالیت روزانه و ورزش منظم را در برنامه ی خود قرار دهید.
- به منظور کنترل استرس و اضطراب از روش های کمکی مانند مطالعه، گوش دادن به موسیقی، مدیتیشن و ... استفاده کنید.
- در صورت نیاز به مشاور و یا روانپزشک مراجعه نمایید.
- شما باید داروهای تجویز شده توسط پزشک خود را تا آخر عمر و دقیقا طبق تجویزهای وی مصرف کنید و هرگز سرخود مصرف داروهای خود را قطع نکنید.
- از کمپرس یخ برای بهبود چشمها استفاده کنید. افزایش رطوبت چشمها به کاهش علائم کمک خواهد کرد
- در صورت تجویز پزشک، عینک مناسب بزنید
- در صورت تجویز پزشک به طور منظم و سر ساعت قطره های روان کننده ی چشم خود را استفاده نمایید
- در هنگام استراحت و خوابیدن سعی کنید سر خود را بالاتر قرار دهید تا از جمع شدن آب در داخل سر جلوگیری شده و به چشمان تان فشاری وارد نشود.
- از استعمال سیگار و سایر دخانیات اجتناب کنید
- جلسات معاینه و ملاقات با پزشکتان را دنبال کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- اگر علائمی نزدیک به علائم سندرم کوشینگ دارید، با پزشک خود تماس حاصل نمایید. به خصوص اگر از داروهای کورتیکواستروئیدی برای درمان بیماری هایی مثل آسم، آرتروز یا التهاب روده استفاده می کنید.