



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

شوک ناشی از کاهش حجم خون

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 نمایید:

مراقبت در منزل:

- از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی و پرپروتئین پیروی کنید.
  - بیمارانی که خونریزی، اسهال و استفراغ دارند آهن خون کمتری دارند، پس توصیه می شود از مواد غذاهای حاوی آهن شامل 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 استفاده کنند.
  - آهن موجود در پروتئین های حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی، پرندگان بیشتر جذب می شود، در حالی که جذب آهن پروتئین های گیاهی مانند سبزی ها و میوه ها کمتر می باشد.
  - 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 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.
  - از اطرافیان خود در فعالیت های روزانه به منظور حفظ انرژی کمک بگیرید.
  - فعالیت هایی مانند حمام کردن، لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را به تدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
  - با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.
  - در صورتی که تحت عمل جراحی قرار گرفته اید، محل عمل را از نظر قرمزی، تورم و ترشحات چرکی کنترل کنید.
  - چنانچه قرص آهن با معده خالی مصرف شود جذب آن ها بهتر و بیشتر صورت می گیرد.
  - بهتر است قرص آهن در آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابد.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- عوارض گوارشی (عوارض گوارشی ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع، دل پیچه، سوزش قلب، اسهال یا یبوست)
  - سرگیجه و کاهش فشار خون
  - غش کردن
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی