



## فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت های پس از ترخیص

## آزمی آپلاستیک

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد:	اتاق:	
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تخت:	
	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 کنید:

#### مراقبت در منزل:

- غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، میوه های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز برگ پهن مانند اسفناج، کلم و یا غله های حاوی آهن غنی شده مصرف کنید.
  - مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش می دهد مانند آب پرتغال، توت فرنگی، کلم و یا سایر میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین سی مصرف کنید.
  - از نوشیدن قهوه و چای همراه با وعده های غذایی خودداری کنید.
  - از مصرف گوشت، ماهی و تخم مرغ خام خودداری کنید.
  - در طول روز به میزان کافی استراحت کنید و شب ها به میزان کافی بخوابید.
  - ورزش های سبک در فضای باز مانند قدم زدن و دوچرخه سواری مفید است.
  - از فعالیت های فیزیکی سنگین که موجب آسیب به اندام ها می گردد، خودداری کنید.
  - از افرادی که دچار بیماری های عفونی مانند سرماخوردگی هستند و یا به تازگی واکسینه شدند دوری کنید.
  - از جاهای شلوغ و پر ازدحام پرهیز کنید.
  - روزانه استحمام کنید. زخم های بدن خود را تمیز نگه دارید و به طور استریل پانسمان کنید.
  - بهداشت دهان و دندان را به دقت رعایت کنید. از مسواک نرم استفاده کنید.
  - از بروز صدمه و جراحت جلوگیری کنید.
  - از ماشین ریش تراش به جای تیغ استفاده کنید.
  - از انما و دماسنج مقعدی استفاده نکنید.
  - با ملایمت از بینی نفس بکشید.
  - در صورت راه رفتن، توسط همراه حمایت شوید تا نیافتید.
  - در صورت خونریزی از بینی، وضعیت کاملاً نشسته داشته باشید و در پشت گردن قطعات یخ گذاشته شده و بینی فشار داده شود.
  - اگر خونریزی بعد از 10 دقیقه متوقف نشد، به پزشک اطلاع داده شود.
  - داروهای تجویز شده را دقیقاً طبق دستور مصرف کنید. از قطع دارو بدن اجازه و مشورت پزشک خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در فواصل منظم و تعیین شده به پزشک مراجعه کنید.
  - مشاهده علائم عفونت مانند تب در زمان ابتلا به این بیماری
  - علائم جدید و غیر قابل توجیه
  - خونریزی که بعد از 10 دقیقه متوقف نشود
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی