

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

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 :

- ❖ غذا را به مقدار کم و در وعده‌های متعدد میل کنید. (پنج تا شش مرتبه در روز)
- ❖ غذا را آهسته میل کنید و آن را کاملا بجوید تا بزاق به غذا اضافه گردد و بهتر هضم شود.
- ❖ از غذاهای خیلی داغ یا خیلی سرد، ادویه‌ها (فلفل، زردچوبه، زعفران، زیره و...) پیاز و سیر، قهوه، کاکائو، ترشی‌ها، انواع نوشابه‌ها (کوکاکولا و پپسی) پرهیز کنید.
- ❖ از مصرف قندهای ساده خودداری شود (مانند: زله، کیک، آبنبات، فرنی)
- ❖ رژیم غذایی باید غنی از پروتئین و از لحاظ چربی متوسط و کم نمک و کم کربوهیدرات مانند مواد قندی، نشاسته‌ای، نان و ماکارانی باشد.
- ❖ از خوردن و آشامیدن سه ساعت قبل از خواب اجتناب کنید.
- ❖ از مصرف آب در طی غذا خوردن پرهیز کنید.
- ❖ موقع صرف غذا وضعیت نیمه نشسته داشته باشید و پاها خمیده باشد.
- ❖ حداقل نیم ساعت پس از هر وعده غذایی دراز بکشید .
- ❖ مایعات و آب را یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا می‌توانید بنوشید.
- ❖ موقع خواب سر را بالاتر نگه دارید تا از برگشت غذا جلوگیری شود.
- ❖ حبوبات (نخود، لوبیا، عدس و...) جزء مواد غذایی نفاخ است برای کاهش نفخ می‌توانید حبوبات را به مدت یک ساعت قبل از پختن خیس کنید.
- ❖ هر روز ۳۰ مرتبه تنفس عمیق بکشید (مثلا داخل یک لوله شیشه ای آب دار همراه با رابط فوت نمایید) و روزی چندین مرتبه حتما سرفه کنید.
- ❖ بهتر است چند هفته اول بعد از جراحی از انجام کار بدنی سنگین پرهیز کنید.
- ❖ در طول روز استراحت داشته باشید.
- ❖ محل برش جراحی را تمیز و خشک نگهدارید.
- ❖ بخیه‌ها معمولا یک هفته پس از عمل کشیده می‌شوند و در همین حدود هم کار روزانه خود را شروع کنید.
- ❖ دندان‌ها و پوسیدگی‌های آن را ترمیم کنید.
- ❖ در صورت داشتن حالت تهوع و استفراغ از بوهای زنده و تند، خوردن غذاهای پر حجم، قرار گرفتن در محیط گرم یا شلوغ خودداری کنید.
- ❖ هر هفته خود را وزن کنید و در صورت کاهش شدید وزن به جراح معالج خود مراجعه نمایید.

- ❖ شستشوی مرتب دهان همراه با محلول های خوش طعم دهان شویه، سرم فیزیولوژی، آب نمک رقیق، جوش شیرین جهت جلوگیری از تهوع و استفراغ موثر می باشد.
 - ❖ از مصرف سیگار خودداری کنید و سعی کنید در معرض دود سیگار هم نباشید.
 - ❖ داروهای خود را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید و دوره مصرف آن را کامل کنید از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
 - ❖ در صورت مصرف قرص های آسپرین و کورتون با پزشک مشورت کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید
- ❖ تهوع، استفراغ مداوم، اسهال، نفخ یا اتساع شکم، از دست رفتن مداوم وزن، مدفوع چرب، درد و سوزش بالای معده که پس از غذا خوردن بدتر شود
 - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی