



فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران با تشخیص کم خونی)

..... SHEET

Attending Physician:	پزشک معالج:	ببخش Ward:	Name:	نام:	Family Name:	نام خانوادگی:
Date of Admission:	تاریخ پذیرش:	Room:	Date of Birth:	تاریخ تولد:	Father Name:	نام پدر:
		Bed:				

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار

آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف		
		صبح	ظهر	شب
	نحوه صحیح مصرف دارو			
	قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □			
	قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □			
	قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □			
	قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □			
	قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □			
تغذیه	<ul style="list-style-type: none"> • توصیه به مصرف رژیم های غذایی حاوی آهن شامل گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، سبزیجات سبز و کشمش سبز). • در صورت کاهش وزن رژیم پرکالری مثل برنج، نان، سیب زمینی و غلات و... توصیه می شود. • توصیه به استفاده از ویتامین های B و C و مصرف مکمل آهن، بهتر است مکمل های آهن همراه با ویتامین C (آب پرتقال، گوجه فرنگی و ...) مصرف شود تا جذب دارو افزایش یابد. • در صورتیکه بعلت عمل جراحی معده، دچار کم خونی شدید شده اید، تزریق یکبار در هفته آمپول ویتامین B12 بصورت عضلانی یا مصرف آن از طریق رژیم غذایی (گوشت ها، ماهی ها، لبنیات، تخم مرغ توصیه می شود. • برای جذب بهتر آهن لازم است آنرا با معده خالی مصرف کرد، لذا توصیه می گردد که یکساعت قبل از غذا میل شود. از مصرف شربت معده (ضد اسید معده) و لبنیات همراه با ترکیبات آهن خودداری شود. • به علت بروز یبوست در اثر مصرف مکمل های آهن، استفاده از غذاهای حاوی فیبر (میوه ها و سبزی ها) توصیه می شود. • مصرف الکل در جذب مواد غذایی (آهن) تداخل ایجاد می کند، بنابراین توصیه می شود که از مصرف مشروبات الکلی اجتناب شود. 			
زخم	<ul style="list-style-type: none"> • توصیه می شود در صورت استراحت در بستر و عدم توانایی تغییر وضعیت توسط مددجو، جهت جلوگیری از زخم بستر هر ۲ ساعت در تخت جابجا شود. 			
نشانه های خطر	در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: در صورت بروز علائم خستگی بیش از اندازه در زمان راه رفتن که منجر به نشستن شما می شود و کوتاهی نفس که نشان از کم خونی شدید شماست به پزشک مراجعه کنید.			
سایر موارد آموزشی	<ul style="list-style-type: none"> • توصیه به ایجاد تعادل در انجام فعالیت های قبلی و استراحت، حفظ فعالیت های فیزیکی و تمرینات ورزشی • کاهش فعالیت در صورتیکه تنگی نفس، گیجی، یا احساس سنگینی در اندام ها مشاهده شود. • سوالات بیمار: • 			
	<p>زمان مراجعه مجدد به پزشک: پیگیری جواب آزمایشات:</p> <p>در صورت بروز هرگونه سوال با شماره تلفن ۰۱۵۵۲۲۷۴۰ واحد آموزش سلامت بیمارستان تماس بگیرید.</p>			

