



Mashhad University of Medical Science

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مرکز پزشکی آموزشی، پژوهشی و درمانی / مرکز آموزشی، درمانی:

Unit No: شماره پرونده:

فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران با تشخیص سنگ کیسه صفرا)

..... SHEET

Attending Physician:	پزشک معالج:	Room:	اتاق:	Name:	نام:	Family Name:	نام خانوادگی:
Date of Admission:	تاریخ پذیرش:	Bed:	تخت:	Date of Birth:	تاریخ تولد:	Father Name:	نام پدر:
آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار							
نحوه صحیح مصرف دارو		میزان و مدت زمان مصرف			نام دارو	آموزش دارو	
		صبح	ظهر	شب			
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 □							
• غذاهای بدون چربی یا کم چرب را انتخاب کنید. • وعده های غذایی کوچک و مکرر بخورید. • از مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید. • یک وعده غذایی سالم باید شامل پروتئین بدون چربی مانند مرغ، ماهی یا لبنیات بدون چربی، همراه با سبزیجات، میوه ها و غلات کامل (جو، سیوس گندم) باشد. • در صورت عمل حداقل پس از عمل از خوردن غذاهای پرچرب، غذاهای سرخ شده و چرب و سس های چرب و ماست پرهیز کنید. • تخم مرغ سه بار در هفته مجاز می باشد توصیه می شود فقط سفیده تخم مرغ مصرف کنید. • به تدریج مصرف چربی را در رژیم خود قرار دهید ممکن است ۶ تا ۱۲ ماه طول بکشد تا عدم تحمل به غذاهای چرب برطرف شود و شما بتوانید رژیم معمولی داشته باشید. • فیبر (سبزیجات، میوه ها، جو، سیوس گندم و...) موجود در رژیم غذایی خود را افزایش دهید زیرا می تواند حرکات روده را طبیعی کند. اما مطمئن شوید که میزان فیبر را به آرامی افزایش دهید، مانند چند هفته، زیرا فیبر زیاد در ابتدا می تواند نفخ و گرفتگی را بدتر کند. • غذاهایی را که باعث افزایش اسهال می شوند محدود کنید مانند کافئین (چای و قهوه)، محصولات لبنی (ماست، شیر و...) و غذاهای بسیار شیرین							تذکره
در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: اگر اسهال شما به تدریج برطرف نشد یا شدیدتر شد، یا اگر وزن کم کردید و ضعیف شدید، با پزشک خود مشورت کنید.							
• اگر اضافه وزن دارید آن را به تدریج کاهش دهید و مراقب وزن خود باشید. • فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. • سیگار و قلیان نکشید. • سوالات بیمار: •							سایر موارد آموزشی
زمان مراجعه مجدد به پزشک: پیگیری جواب آزمایشات: در صورت بروز هرگونه سوال با شماره تلفن ۵۵۲۲۷۴۰۱ واحد آموزش سلامت بیمارستان تماس بگیرید.							

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه

مهر و امضاء پزشک:

مهر و امضاء پرستار: