



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

..... SHEET

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

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار

نحوه صحیح مصرف دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نام دارو	آموزش دارو
	شب	ظهر	صبح		
قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>					
قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>					
قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>					
قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>					
قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>					

تغذیه

- مصرف حداقل روزانه ۳-۲ لیتر مایعات (۸ لیوان بزرگ)
- از مصرف رژیم غذایی حاوی پروتئین بالا مانند نان شیرین، آب جو، شاه ماهی، الکل، گوشت قرمز، قارچ، باقلا، لوبیا، نخود فرنگی، عدس، اسفناج، مارچوبه، گل کلم، جگر، مغز و ماهی ساردین پرهیز شود. این پرهیز رژیم غذایی تا زمانی باید رعایت شود که سطح اسید اوریک خون پایین آمده باشد (کمتر از ۷ میلیگرم).
- توصیه می شود که افراد عادی از رژیم غذایی پرکربوهیدرات، کم چربی و کم پروتئین استفاده کنند و ترجیحا از منابع سبزیجات و میوه ها استفاده شود.
- در صورت چاقی یا اضافه وزن، توصیه به کاهش وزن می شود (چاقی باعث شدت بیماری نقرس می شود).

زخم

توصیه می شود که از مرطوب کننده های پوست استفاده شود و بهداشت پوست رعایت گردد و پوست از نظر بروز زخم بررسی شود.

نشانه های خطر

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: در صورت بروز علائمی مثل تب، گلو درد، خستگی و کرختی به دنبال مصرف کلسی سین به پشک اطلاع داده شود.

سایر موارد آموزشی

- توصیه می شود که از دست زدن به مفصل گرفتار یا حرکت دادن اندام گرفتار تا زمان برطرف شدن درد اجتناب شود.
- از کمپرس سرد (کیف یخ) در مواقع بروز درد جهت تسکین درد استفاده شود و از بکار بردن گرما و گرم نمودن مفصل اجتناب شود.
- محدودیت در انجام تشریفات ورزشی وجود ندارد. به جز اینکه در مواقع درد و التهاب از انجام حرکات ورزشی باید خودداری شود.
- توصیه می شود که از اضطراب و نگرانی اجتناب شود.
- توصیه به پیگیری مراقبت های درمانی و اندازه گیری اسید اوریک خون.
- .....
- .....

زمان مراجعه مجدد به پزشک: پیگیری جواب آزمایشات:  
در صورت بروز هرگونه سوال با شماره تلفن ۵۲+۵۵۲۴۱۰ یا ۵۵۲۲۷۴۰۱ واحد آموزشی سلامت بیمارستان تماس بگیرید.

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه

مهر و امضاء پزشک:

مهر و امضاء پرستار: