



## فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران با تشخیص نارسایی کلیه)

..... 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			نحوه صحیح مصرف 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 □

توصیه می شود از مصرف غذاها و مایعات حاوی پتاسیم (زره آلو، لوبیا پخته، موز، چغندر، بروکلی، طالبی، شکلات، کلم برگ و دیگر سبزیجات، شیره قند، قارچ، مغزها، پرتقال، کره بادام زمینی، سیب زمینی، میوه خشک، کشمش، و گوجه فرنگی) و فسفر (پنیر، کاکائو، کارامل، نوشابه کولا، سبوس غلات، لوبیا، بستنی، ماءالشعیر، جگر، شیر و محصولات لبنی، مغزها، کره بادام زمینی و ماهی ساردین) خودداری شود.	تغذیه
توصیه می شود که مصرف نمک محدود شود مانند غذاهای فرآوری شده (سوسیس و کالباس)، کنسروها، سس ها، آجیل شور، نمک، چیپس، پفک و... توصیه می شود غذا در وعده های زیاد و حجم کم استفاده شود. بهتر است سبزی ها به شکل خام مصرف شوند. میوه های کم پتاسیم شامل سیب، نارنگی، لیمو، گریپ فروت، انگور، گیلاس، توت فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه، تمشک و زغال اخته و از جمله سبزی های کم پتاسیم شامل: خیار، جوانه حبوبات، کاهو، کلم، گل کلم، کلم بروکلی، پیاز، لوبیاسبز، فلفل سبز، کدو سبز، بادمجان، شلغم، هویج، تربچه، ریواس و قارچ. به اندازه دفع ادرار روزانه بعلاوه ۵۰۰ سی سی مایعات روزانه دریافت کنید. گوشت مصرفی باید کاملا صاف و چربی گرفته باشد. مرغ و ماهی نیز باید بدون پوست مصرف شوند. شیر و ماست باید حتما کم چرب باشند. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید. مانند روغن کانولا و روغن کنجد.	

به منظور پیشگیری از زخم بستر توصیه به تغییر پوزیشن هر ۲ ساعت و استفاده از تشک موج. توصیه به منظور کاهش خارش پوست حمام با آب و صابون ملایم و استفاده از روغن زیتون به عنوان نرم کننده پوست به صورت روزانه	زخم
---	-----

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: در صورت بروز علائم تب، تغییر در رنگ، بو و ترکیب ادرار، تنگی نفس، افزایش ضربان قلب و وریدهای گردنی متسع و در صورت فوراً به پزشک مراجعه شود.	نشانه های خطر
--	---------------

توصیه به انجام ورزش منظم، اجتناب از فعالیت های سنگین و استراحت متناوب بین فعالیت ها. کنترل فشار خون روزانه رعایت بهداشت دهان و دندان (توصیه به پرهیز از مصرف نخ دندان به دلیل کاهش خطر صدمه به لثه و خونریزی)، استفاده از آدامس و سبزیجات معطر بین وعده های غذایی. توصیه به قطع مصرف سیگار، اجتناب از مصرف غذاهای بسیار تند و ترشی جات به منظور رفع یبوست توصیه به مصرف ملین ها می شود. از فرآورده های حاوی منیزیم (منیزیم هیدروکساید) اجتناب شود. مصرف سبزی های کم پتاسیم (خیار، جوانه حبوبات، کاهو، کلم، گل کلم و...) احتمال بروز یبوست را کاهش می دهد. سوالات بیمار: .....	سایر موارد آموزشی
--	-------------------

زمان مراجعه مجدد به پزشک: در صورت بروز هرگونه سوال با شماره تلفن ۰۱۵۵۲۲۷۴ واحد آموزش سلامت بیمارستان تماس بگیرید.	پیگیری جواب آزمایشات:
--	-----------------------

