



Mashhad University of Medical Science

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

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

شماره پرونده: Unit No:

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

..... SHEET

نام خانوادگی:	Family Name:	نام:	Name:	بخش:	Ward:	پزشک معالج:	Attending Physician:
نام پدر:	Father Name:	تاریخ تولد:	Date of Birth:	اتاق:	Room:	تاریخ پذیرش:	Date of Admission:
				تخت:	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
	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	ناشتا
	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	موقع خواب
	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	با آب زیاد
	قبل از غذا	بعد از غذا	همراه غذا	با آب زیاد
تغذیه	توصیه می شود روزانه ۸ لیوان آب مصرف شود.			
	توصیه به مصرف رژیم غذایی پرپروتئین و پر کالری (لبنیات، گوشت و...) و سرشار از ویتامین C (میوه ها، سبزیجات تازه و...)			
	از مواد غذایی که باعث ایجاد حساسیت می شوند مثل تخم مرغ، گوجه فرنگی، توت فرنگی، بادام زمینی، گردو و... خودداری شود.			
	توصیه می شود غذا در دفعات زیاد و حجم کم استفاده شود.			
	کنترل وزن، زیرا چاقی باعث اختلال در تنفس شکمی می شود.			
زخم	توصیه می شود مددجو در صورت عدم تحرک، جهت جلوگیری از زخم بستر هر ۲ ساعت در تخت جابجا شود و از تشک مواج استفاده شود.			
	در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: در صورت عدم بهبود علائم تنگی نفس و تشدید علائم آسم به پزشک مراجعه کنید.			
نشانه های خطر	توصیه به انجام ورزش منظم، دوری از فعالیت های سنگین و استراحت متناوب بین فعالیت ها.			
	توصیه می شود که از عوامل مستعد کننده آسم (گرمای یا سرمای بیش از حد، تغییر رطوبت، وجود ذرات یا بخارات محرک، دود سیگار، بوهای زننده و آلوده کننده های محیطی) خودداری شود.			
	بهداشت دهان و حلق رعایت شود و محیط اطراف مرطوب نگه داشته شود.			
	در هنگام حمله آسم، حفظ آرامش، مصرف داروهای تجویز شده مثل اسپری ها، نوشیدن مقدار زیادی آب یا چای ولرم، تمرینات تنفسی (شل سازی عضلات، تنفس عمیق از بینی و خارج کردن آن از راه دهان و تنفس شکمی) انجام شود.			
	جهت جلوگیری از هدر رفتن و اثر بخشی بهتر داروهای اسپری از آسم یار استفاده کنید.			
سایر موارد آموزشی	سوالات بیمار:			
				
	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: