

فرم آموزش به بیمار و خانواده حساسیت فصلی در زمان ترخیص

شماره پرونده: Unit No:

Attending Physician: پزشک معالج:	Ward: بخش:	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 پرستار و پزشک

نحوه صحیح مصرف دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نام دارو	آموزش دارو
	صبح	ظهر	شب		
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"/>					

از مصرف مواد غذایی محرک مثل بادمجان، گوجه فرنگی، خربزه، طالبی خودداری گردد مصرف دخانیات حساسیت را دوچندان میکند به جای مواد حساسیت زا، سبزیجات و میوه های حاوی ویتامین C و آنتی اکسیدان (کیوی، پرتغال، سبزیجات) بیشتر مصرف کنید. چراکه این خوراکی ها آنتی هیستامین زیادی دارند و سبب افزایش قدرت سیستم ایمنی برای مبارزه با آلرژی می شوند. امگا ۳ می تواند علائم و عوارض ناشی از آلرژی را کاهش دهد. شما می توانید با مصرف دانه های روغنی مثل تخم کدو، تخم کتان، کنجد، فندق، گردو و مواد غذایی دیگر مانند تخم مرغ و ماهی امگا ۳ زیادی دریافت کنید. امگا ۳ خاصیت ضد التهابی دارد و به همین علت است که در درمان آلرژی فصلی مؤثر است. به کسانی که مبتلا به آلرژی هستند می توانند با تجویز پزشک قرص روغن ماهی مصرف کنند. باکتری پروبیوتیک از جمله باکتری های خوبی هستند که از باکتری های روده محافظت می کنند. در ضمن پرو بیوتیک (مثل ماست پروبیوتیک، قرص های پرو بیوتیک) خاصیت ضد التهابی دارد و تب یونجه را نیز درمان می کند. زنجبیل در از بین بردن حساسیت های بهاره و درمان آلرژی فصلی مؤثر است در کاهش تورم و التهاب بینی و هم چنین در از بین بردن و بهبودی دیگر علائم آلرژی نیز بسیار قوی عمل کرده و به بهبود آلرژی و حساسیت شما کمک خواهد کرد. چند تکه زنجبیل تازه را برداشته و کمی نمک بر روی آن بپاشید و چند بار در روز آن را بجوید تا آب ریزش بینی، سرفه و حتی سر درد شما بهبود یابد.

در صورت حساسیت فصلی زمانی که بیرون از منزل هستید مخصوصاً در روز هایی که باد میوزد از ماسک های مناسب استفاده کنید. در صورت تنگی نفس، خس خس سینه، سردرد و سرفه های شدید حتماً به پزشک مراجعه شود. در صورت مصرف داروهای آنتی هیستامین از رانندگی خودداری شود. در صورت بروز مشکل به اورژانس بیمارستان مهر مراجعه فرمایید یا با شماره ۳۸۴۲۷۰۱۱ داخلی ۱۱۵ تماس حاصل فرمایید.

شماره تماس با کلینیک سلامت همگانی ۳۸۴۲۷۰۱۱ داخلی ۱۷۷

آموزش دارو

تغذیه

پیگیری های ترخیص

سایر موارد آموزشی

برای کسب اطلاعات بیشتر کد های زیر را اسکن نمایید.



فشار خون بالا



دیابت



توصیه های غذایی



حساسی فصلی

توضیحات