

فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (تب)

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"/>					

تغذیه
مصرف مایعات فراوان به ویژه مواد حاوی ویتامین C مثل پرتغال و لیمو و پروتئین و عدم مصرف غذاهای محرک بویژه سرخ کردنی دمنوش های گیاهی از بهترین گزینه ها در کمک به درمان تب محسوب می شوند. آن ها نه تنها به شما کمک می کنند تا آب به بدن شما برسد؛ بلکه سبب ایجاد عرق در بدن می شوند و در عین حال نیز سیستم ایمنی شما را برای بهتر شدن تقویت می کنند آب لیمو و عسل نیز به علت داشتن ویتامین سی بسیار مفید است ولی هرگز به کودکان زیر یکسال عسل ندهید مصرف گلاب به علت خاصیت ضد التهابی و ضد میکروبی به کاهش درجه حرارت بدن کمک میکند.

پیگیری های پس از ترخیص
استراحت نسبی تا برطرف شدن تب. در صورت لرز از استحمام اجتناب گردد چون لرز بیمار بیشتر میگردد. از مصرف قرص آسپرین برای برطرف شدن تب اجتناب گردد. جلوگیری از افزایش تب به بیش از ۴۰ درجه و بروز علائم تشنج. از کم آبی بدن پرهیز شود چون کم آبی باعث افزایش میزان درجه حرارت بدن میشود. اگر تب بیمار در عرض ۲ تا ۳ روز برطرف نشود حتما به پزشک مراجعه گردد. حمام نمک اپسوم، آبرسانی به بدن و نیز منیزیم بدن را تأمین می کند و از سوی دیگر، سموم بدن را نیز خارج می سازد؛ بنابراین دو فنجان نمک اپسوم را به آب گرم (و نه سردی) که می خواهید با آن حمام کنید، اضافه کرده و بدن خود را با آن خیس کنید. برای کودکان این کار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و برای بزرگسالان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه باشد. استفاده از جوراب مرطوب ابتدا باید پاهای خود را در یک حمام یا «دوش آب گرم» گرم نگه داشته و سپس پاهایتان را کاملا خشک کنید. سپس، درست قبل از رفتن به رختخواب، یک جفت جوراب نخی نازک را در آب سرد خیس کنید، آن ها را چلانده و بپوشید. همچنین بهتر است برنامه تمرینی ورزش خود را موقتا متوقف کنید. ورزش کردن می تواند دمای بدن را بیشتر افزایش دهد.
در صورت بروز مشکل با شماره ۳۸۴۲۷۰۱۱ داخلی ۱۱۵ تماس حاصل فرمائید.
جهت ارتباط با کلینیک سلامت همگانی با شماره ۳۸۴۲۷۰۱۱ داخلی ۱۷۷ تماس حاصل فرمایید

سایر موارد



فشار خون بالا



دیابت



کاهش سکتة قلبی



تب