

فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص سرماخوردگی

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"/>					
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
توصیه به مصرف مایعات فراوان. توصیه میشود از رژیم غذایی پر پروتئین پرکالری و سرشار از ویتامین A و C استفاده شود. مصرف زنجبیل و سوپ مرغ، توصیه میشود. رژیم بیمار به صورت نرم و مایع که بلعیدن راحت باشد و فاقد مواد سرخ کردنی و ادویه جات باشد استفاده از دمنوش های گرم به همراه عسل به علت خاصیت آنتی باکتریال و ضد سرفه مفید است

بیکری های پس از ترخیص
تزریق سالانه واکسن طبق تجویز پزشک انجام شود. زمان مراجعه به پزشک: در صورت احساس سبکی در سر، گیجی و تهوع و احتباس ادراری به دنبال مصرف داروها به پزشک مراجعه نمایید. از مصرف توام الکل و داروهای آرامبخش با داروهای ضدسرفه اجتناب شود. برای افزایش رطوبت هوایی و کاهش تحریک مخاط تنفسی توصیه میشود که از دستگاه بخور استفاده شود. از محرکات تنفسی مثل استعمال دخانیات و الکل اجتناب شود. از قطع خودسرانه داروها پرهیز شود. شستشوی مکرر بینی با سرم شستشودر درمان احتقان بینی موثر است. استفاده از استامینوفن، ایبوپروفن در درمان سردرد و گلودرد مفید است. شست و شوی دست ها و صورت با آب و صابون به مدت حداقل بیست ثانیه و یا استفاده از محلول های حاوی حداقل ۶۰ درصد الکل برای ضد عفونی کردن سطوح موثر می باشند. همچنین استفاده از ماسک و پوشاندن دهان و بینی حین عطسه و سرفه لازم میباشد. از مصرف کورتونها و آنتی بیوتیکها برای درمان سرماخوردگی پرهیز کنید
در صورت بروز مشکل به اورژانس بیمارستان مهر مراجعه فرمائید یا با شماره ۳۸۴۲۷۰۱۱ داخلی ۱۱۵ تماس حاصل فرمائید.
جهت ارتباط با کلینیک سلامت همگانی با شماره ۳۸۴۲۷۰۱۱ داخلی ۱۷۷ تماس حاصل فرمایید

سایر موارد

برای کسب اطلاعات بیشتر کد های زیر را اسکن نمایید.

				
فشار خون بالا	دیابت	توصیه های غذایی	تهوع و استفراغ	انفولانزا