



فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص ms

کد محتوا ۱۷۵

شماره پرونده: Unit Number:

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)	پزشک معالج:	بخش:	نام : Name	نام خانوادگی: Family
Date	تاریخ پذیرش: of Admission	Ward:	: Data of Birth	Fathers Name:
		Room:	تاریخ تولد: : Data of Birth	نام پدر: Fathers Name
		تخت: Bed:		

آموزش پزشک / پرستار

مراقبت های لازم در منزل

- ورزش: قبل از شروع ورزش، با پزشک مشورت کنید. در فضای امن و بی خطر که امکان لغزندگی ندارد ورزش کنید.
- پیاده روی، یوگا و شنا مفید هستند. هر وقت احساس ناراحتی کردید ورزش را متوقف کنید. از گرم شدن بیش از حد در هنگام ورزش یا دوش آبگرم خودداری کنید زیرا موقتاً علائم را تشدید میکند.
- ام اس باعث اختلال در باروری و حاملگی نمی شود، در صورت حاملگی حتماً به پزشک اطلاع دهید و درمان خود را تحت نظر پزشک ادامه دهید.
- از محیط های پر استرس و اضطراب آوری دوری کنید.
- الکل و سیگار را ترک کنید، این عادت خطر ناک موجب پیشرفت بیماری ام اس می شوند.
- هر وقت احساس خستگی کردید، استراحت نمایید. ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

مصرف دارو:

- داروها را طبق دستور پزشک و بموقع مصرف نمایید از کم و زیاد کردن قطع ناگهانی دارو پرهیز کنید. آموزش های مربوط به داروی تان را بیاموزید.
- در صورت تجویز داروهای تعدیل کننده سیستم ایمنی (آونکس و سینووکس، ریف، اکستایا و ...) به نکات زیر توجه کنید
- تقریباً تمام بیماران به هنگام مصرف این داروها تب خفیف و ضعف عمومی و سردرد، درد عضلانی و گاهی تهوع را تجربه می کنند که با مصرف تب بر استامینوفن { بدون کدئین } و ایبوپروفن ۴ ساعت قبل و بعد از تزریق دارو از این عوارض می کاهد
- اگر برای برخی از شما داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی (آزاتیوپرین، متوتروکسایت، سیکلوفسفاماید، متیل پردنیزولون و.....) تجویز شده به این نکات توجه کنید: همراه غذا مصرف نمایید و در صورت تهوع و ضعف و تب و علائم سرماخوردگی، خونریزی از لثه و ادرار تیره، درد شکم به پزشک مراجعه نمایید

توصیه های لازم جهت آزمایشات معوقه:

زمان و مکان مراجعه به پزشک:

مهر و امضاء پزشک	مهر و امضاء پرستار	امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار
------------------	--------------------	--

کد رهگیری دارو:

- برای جلوگیری از احساس گرمای زیاد ، از لباسهای خنک و رنگهای روشن استفاده کنید و در معرض نور شدید خورشید قرار نگیرید .
- تا حدالامکان از فشارهای عصبی و اضطراب و استرس و خستگی شدید و گرسنگی مفرط و قرار گرفتن در معرض گرمای شدید و دوش آب گرم و سونا پرهیز کنید
- بدانید یک سوم عود حملات، بدنبال ابتلا به عفونت بخصوص سرماخوردگی بروز میکند.بنابراین از تماس با افراد سرماخورده دوری کنید و در فصل شیوع آنفولانزا بهداشت عمومی را رعایت نمایید.(ماسک زدن وشستن مکرر دست ها،...)

رژیم غذایی :

- از میوه ها و سبزیجات تازه برگ سبز تیره و جوانه ها بخصوص جوانه یونجه در رژیم غذایی خود استفاده نمایید
- مواد حاوی امگا ۳ شامل انواع ماهی ، روغن سویا ،لوییا،جوانه گندم و گردو(۳ عدد گردو روزانه) مصرف کنید.
- مواد حاوی امگا ۶ شامل روغن کنجد و زیتون ،مغز تخمه ی آفتابگردان،گوشت بوقلمون و گردو را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- ۸ لیوان آب در روز بنوشید همچنین آب میوه تازه را به میزان کافی مصرف نمایید.
- مصرف مواد غذایی حاوی مواد نگهدارنده مثل کنسروها مواد غذایی حساسیت زا مثل تخم مرغ ، گوجه فرنگی و بادمجان را کاهش دهید .
- الکل ، کولا و چای پررنگ مصرف نکنید از مصرف غذاهای پرچرب مثل گوشتهای چرب ، لبنیات پرچرب ، انواع سس های چرب و غذاهای بسیار شیرین پرهیز کنید .
- غذاهای شور و پرنمک را به خصوص در صورتی که تحت درمان با داروی کورتون هستید،از رژیم غذایی حذف کنید.
- در کل رژیم غذایی کم چرب و پرهیز از غذای سنگین و غذاهای داغ در کاهش عوارض ناشی از ام اس موثر می باشد .

علائم هشداردهنده که در صورت وقوع لازم است سریعاً مراجعه شود:

- درصورت شروع و شعله ور شدن عود بیماری
- درصورت بروز سرماخوردگی و تب
- درصورت بروز عوارض دارویی که برخی از آنها در بالا ذکر شد

- ❖ پا سخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ خانم ریحانی : ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳
- ❖ شماره تماس بخش:
- ❖ جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید : ۱- بیمارستان امام حسن بجنورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳- آموزش به بیمار (سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نمایید) ۴-مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید

خوب است بدانیم:

کد ۷۲۴: ازدست رفتن زمان برابر است با یک عمر ناتوانی .در صورت بروز علایم حمله مغزی مانند بی حرکتی یکطرفه اندامها (دست و پا) ، گفتار نامفهوم یا لکنت ، افتادگی یک طرفه صورت با رساندن سریع بیمار (کمتر از ۳ ساعت) به تنها مرکز کد ۷۲۴ استان (بیمارستان امام حسن باعث بهبود سریع و کاهش ناتوانی در بیمار تان شوید