



شماره پرونده:		نام خانوادگی:		نام:		بخش:		پزشک معالج:	
نام پدر:		تاریخ تولد:		جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد		تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:	
						اتاق:			
						تخت:			

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

**مراقبت در منزل:**

- از پزشک برای نوشتن یک برنامه ی غذایی یا ارجاع به یک متخصص تغذیه سوال کنید.
  - بر اساس توصیه های پزشک خود در رژیم غذایی تغییراتی ایجاد کنید.
  - برای تعادل مایعات روزانه از دستورات پزشک پیروی کنید.
  - از مصرف محصولات با نمک افزوده اجتناب کنید. محصولاتی از جمله غذاهای آماده، غذاهای منجمد، سوپ های کنسروی و فست فودها دیگر مواد غذایی حاوی نمک افزوده شامل اسنک های نمکی، سبزیجات کنسروی و گوشت ها و پنیرهای فراورده شده را کاهش دهید.
  - در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید. با کسب اجازه از پزشک خود، حداقل 30 دقیقه در اغلب روزهای هفته فعالیت بدنی داشته باشید.
  - خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
  - برای درمان نارسایی کلیه ی خود به طور دقیق دستورات پزشک را رعایت کنید.
  - پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگی های استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجبات راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.
  - بهداشت پوست را رعایت کنید و از صابون های ملایم در هنگام استحمام استفاده کنید.
  - به علت رسوب سموم محرک در بافت های بدن، خارش پوست ایجاد می شود. سعی کنید با ناخن پوست را نخارانید.
  - اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود.
  - مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه گیری کنید. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود.
  - از لیوان های کوچک دارای درجه بندی استفاده کنید.
  - در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
  - عملکرد تنفسی بیمار را مورد توجه قرار دهید، تغییر وضعیت مکرر و پهلو به پهلو شدن در زمان استراحت در بستر و انجام سرفه و تنفس عمیق از جمع شدن ریه ها و عفونت تنفسی پیشگیری می کند.
  - تب و عفونت، باید فوراً درمان شوند.
  - اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تامین می کنند.
  - از مصرف خودسرانه دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
- جهت جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمن کلیه اقدامات زیر را انجام دهید:**
- کنترل دقیق فشار خون، کنترل دقیق قند خون، کنترل مناسب چربی های خون، پرهیز از مواد مضر برای کلیه ها، قطع سیگار
  - در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
  - کوتاهی تنفس
  - تب، لرز، سردرد یا درد عضلانی
  - علائم جدیدی که نگران کننده باشد.
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی