



بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت
کد سند: PA/Ho/31

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

زمان مراجعه بعدی

در صورت بروز تب،
سرفه، گلودرد، ورم
مفاصل، درد عضلانی،
ادرار خونی، بروز علائم
عفونت در هر کجای بدن
مانند قرمزی، درد، ورم،
تب و اگر دچار علائم
جدید و غیرقابل کنترل
شده اید. داروهای مورد
استفاده در درمان ممکن
است عوارض جانبی به
همراه داشته باشند .

پیگیری پس از ترخیص

وضعیت حرکتی

- ✓ از تحرک بیش از حد اجتناب
کرده و خود را زیاد خسته
نکنید .
- ✓ خواب شبانه را افزایش داده و
در طی روز نیز زمان هایی را
برای استراحت در نظر بگیرید .
- ✓ از اطرافیان خود در فعالیت
های روزانه به منظور حفظ
انرژی کمک بگیرید .
- ✓ فعالیت هایی مانند حمام کردن و
لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت
کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای
جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل
لازم استراحت کنید .
- ✓ با نظر پزشک برای خود برنامه
ورزشی مناسب تنظیم کنید و
آن را به طور منظم انجام دهید.

رژیم غذایی

طبق مشاوره کارشناس تغذیه

در صورت داشتن سوال ساعت 7:30-9:30 و 12:30-13:30 روزهای غیر
تعطیل با واحد مراقبت در منزل (33162235) تماس بگیرید.

دارو های مصرفی

درمان با نمکهای ساده آهن
مانند سولفات فروی
خوراکی که به شکل قرص،
کپسول یا تزریقی است و
باید مصرف آنها تا چندین
ماه ادامه یابد .روزانه یک
قرص آهن از پایان ماه
چهارم بارداری تا سه ماه
پس از زایمان در زنان باردار
و قطره آهن همزمان با
شروع تغذیه تکمیلی تا
پایان 2 سالگی در کودکان
مصرف شود.

ویتامین (C) و اسید مالیک
و اسید تارتاریک جذب آهن
را افزایش میدهد .به همین
دلیل معمولا مصرف این
مواد به همراه آهن پیشنهاد
میشود .علاوه بر درمان
دارویی باید به میزان آهن
قابل جذب در غذا نیز توجه
کرد.

مراقبت در کم خونی

- ✓ چنانکه قرص آهن با معده خالی مصرف شود
جذب آن بهتر و بیشتر صورت میگیرد، ولی در
این حالت سبب تحریک معده و بروز مشکلات
گوارشی میشود .
- ✓ عوارض گوارشی ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع،
دل پیچه، سوزش قلب، اسهال یا یبوست را
میتوان به حداقل رساند، به شرطی که آهن را با
میزان بسیار کم مصرف کرده و به تدریج به
میزان آن افزوده تا به حد مورد نیاز بدن برسد .
- ✓ بهتر است قرص آهن در آخر شب قبل از خواب
استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابد .
- ✓ جذب آهن سبزیها و میوهها را بیشتر میکند .
(C)باید توجه داشت که ویتامین ث
- ✓ مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا میتواند
جذب آهن را تا حدصفر تا پنج درصد کاهش
دهد .
- ✓ قهوه، تخممرغ، شیر و لبنیات، نان گندم،
حبوبات و فیبرهای غذایی جذب آهن را کاهش
میدهند .بنابراین فرآوردههای حاوی آهن، طی
یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از مصرف هر
یک از این مواد نباید مصرف شود.
- ✓ از تماس با افرادی که دارای عفونت تنفسی و
سرماخوردگی میباشند اجتناب کنید .
- ✓ از انجام اقداماتی که منجر به زخم اندام ها و
ایجاد خونریزی میشود خودداری کنید.