

شماره پرونده:		نام خانوادگی:		نام:		بخش:		پزشک معالج:	
						اتاق:			
						تخت:			
نام پدر:		تاریخ تولد:		تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:			
		جنس: ☐ زن ☐ مرد							

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:

- رژیم پر انرژی و پر پروتئین و کم چرب طبق دستور پزشک یا کارشناس تغذیه مصرف کنید.
- از میوه جات فراوان استفاده کنید. نوشیدن ۶-۸ لیوان آب در روز مفید می‌باشد.
- رژیم غذایی حاوی یک لیتر شیر باشد.
- از مصرف هر گونه مولتی ویتامین بدون نظر پزشک پرهیز کنید.
- مصرف شیرینی‌های تحریک کننده مانند شکلات و نوشیدنی‌های کافئین دار مانند چای، قهوه، کولا کاهش را دهید و نوشیدنی‌های الکلی مصرف نکنید.
- مصرف مواد غذایی طبیعی مانند کلم بروکلی، کلم، گل کلم، کلم پیچ، شلغم، بوته سویا، بادام زمینی و غیره که می‌تواند با داروهای ضد تیروئید تداخل ایجاد کنند را کاهش دهید زیرا این مواد می‌توانند عوارض جانبی داروها را افزایش دهند.
- فعالیت و استراحت متناوب داشته باشد. به علت احساس گرما محیط اطراف خنک نگه داشته شود، از لباس‌های نازک استفاده کنید. استحمام با آب خنک و نوشیدن مایعات سرد کمک کننده است.
- از فشار روانی و اضطراب خودداری شود زیرا باعث افزایش علائم بیماری می‌شود. عوامل تنش زا را به حداقل برسانید، محیط اطراف شما باید ساکت و بدون سر و صدا باشد.
- پیگیر درمان خود باشید و کارت اطلاعات بیماری خود را همیشه همراه داشته باشید.
- برای جلوگیری ریزش مو و شکنندگی آن، استفاده از شامپوهای مخصوص موهای خشک توصیه می‌شود.
- همچنین می‌توان پس از شستشوی موها با شامپو، از نرم کننده‌ها و پس از استحمام نیز از روغن‌های مخصوص مو استفاده کرد.
- انتخاب شانه‌های مناسب که کمتر موها را تحت کشش قرار دهند نیز می‌تواند در حفظ موها موثر باشد.
- در مورد تغییرات ثانویه چشم‌ها و روش‌های حفاظت از چشم و مصرف داروی مورد نیاز با پزشک مشورت کنید.
- از قطع خود سرانه داروها اجتناب کنید و در صورت بروز علائم عفونت (تب و لرز، التهاب حلق و زخم‌های دهانی) سریعاً به پزشک مراجعه کنید و از مصرف داروهای ضد احتقان بینی مثل دیفن هیدرامین و آنتی هیستامین خودداری کنید. مصرف این داروها در اواخر حاملگی ممنوع است.

در صورت درمان با ید رادیو اکتیو

- در صورت نیاز به مصرف ۳ نوبت دارو هر سه نوبت مصرف شود و حذف نشود و در دوران بارداری مصرف ید ممنوع است و در صورت شیردهی، شیردهی قطع شود.
- بعد از مصرف ید ۱۳۱ تا یک هفته با فاصله ۲ متری از زنان باردار و کودکان تماس داشته باشید، تا یک هفته از تماس نزدیک و طولانی (بیش از ۲ ساعت) با همه افراد پرهیز کنید. حمام و توالت را پس از استفاده کاملاً بشویید. از مسافرت‌های بیش از دو ساعت که مستلزم نشستن کنار دیگران است خودداری کنید. پس از دریافت دارو می‌توانید مرخص شوید ولی برای اطمینان از عدم تماس با زنان باردار و کودکان حداکثر ۲ روز بستری می‌شوید.
- ممکن است نیاز باشد داروهای تیروئیدی تا آخر عمر مصرف شود، از قطع خودسرانه دارو اجتناب شود یا از افزایش میزان آن خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

- اگر علائم به طور ناگهانی بدتر شوند، خصوصاً پس از جراحی تیروئید. یا دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید. در صورت بروز علائم مسمومیت با داروهای یددار مانند تورم مخاط دهان، ترشح بیش از حد بزاق، آبریزش بینی، بثورات جلدی (مصرف دارو متوقف شده و سریعاً به پزشک اطلاع داده شود)