

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
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 رژیم غذایی سالم سرشار از فیبر، پروتئین های گیاهی، کربوهیدرات، میوه و سبزیجات تازه، لبنیات کم چرب و چربی های سالم مانند روغن زیتون، کنجد و ... استفاده کنید. - مصرف قند، چربی و نمک را در رژیم غذایی خود محدود کنید. - وعده های غذایی را سر وقت و منظم مصرف کنید. - از استعمال سیگار و سایر دخانیات اجتناب کنید. - از مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید. - با مشورت پزشک و در صورت وجود اضافه وزن، وزن خود را کاهش دهید. - به طور روزانه ورزش کنید و تناسب اندام خود را حفظ کنید. - در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید. - جلسات ملاقات با پزشکتان را پیگیری نمایید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - از آنجایی که عدم درمان به موقع می تواند به عوارض بدتری منجر گردد لازم است به تشخیص زودهنگام بیماری اهمیت بدهید و در صورتی که عوارضی همچون اختلال قاعدگی، ناباروری، افزایش بیش از حد موهای زائد بدن، آکنه و یا طاسی با الگوی مردانه را مشاهده کردید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.			