



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

گشاد شدن رگ های مغز

| | | |
|--|---|--------------------|
| شماره پرونده: | | |
| نام خانوادگی: | نام: | بخش: |
| | | اتاق: |
| | | تخت: |
| نام پدر: | تاریخ تولد: | تشخیص (علت بستری): |
| | جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد | 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: | | |
| <ul style="list-style-type: none">- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر میوه ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.- در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.- از رژیم غذایی سالم و حاوی سبزیجات تازه، گوشت و سایر پروتئین های حیوانی و کم چرب استفاده کنید.- در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه، آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید.- ممکن است مدتی قادر به حرکت نباشید و نتوانید موقع راه رفتن تعادل خود را حفظ کنید و زمین بخورید. حتماً با کمک اطرافیان راه بروید و به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.- از کلاه های ایمنی محافظ جهت جلوگیری از وارد آمدن ضربه به سر در زمان راه رفتن استفاده کنید.- از استرس و فشار روانی، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه اجتناب کنید.- در صورت اجازه پزشک می توانید ورزش کنید.- برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهای لغزنده و نور کم که احتمال ضربه به سر وجود دارد، ورزش نکنید.- از انجام ورزش های سنگین مانند کوهنوردی، غواصی، وزنه برداری و... خصوصاً در گرما اجتناب کنید.- حداقل 6 الی 8 ساعت در شبانه روز استراحت کنید.- از سرفه، عطسه و باد انداختن در بینی خودداری کنید.- از چرخاندن بیش از حد سر خودداری کنید.- از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت، زور زدن در موقع اجابت مزاج است)- در صورتی که در محیط پر از استرس و فشار روانی کار می کنید و امکان تغییر شغل وجود دارد آن را تغییر دهید.- داروهایی که پزشک تجویز کرده است را به طور منظم و سر وقت مصرف کنید. از قطع کردن دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.- از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید.- در زمان مشخص شده توسط پزشک جهت پیگیری درمان مراجعه کنید.در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید- سردرد بسیار شدید و ناگهانی- تشنج- علائم عفونت محل جراحی مانند قرمزی، ترشح عفونی و بدبو، گرمی محل عمل و ...- اگر پس از جراحی، هر کدام از علائم دوباره ایجاد شد- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی | | |