

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

التهاب گلو (گلو درد)

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	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:

- روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید و در موارد تب بالاتر مایعات فراوان بنوشید.
- اگر بلع غذاهای جامد باعث درد می شود تا چند روز از رژیم غذایی نرم مانند سوپ مرغ و سبزیجات و فاقد مواد محرک نظیر ادویه استفاده کنید.
- اگر کارمند هستید، مرخصی گرفته و یکی دو روز در منزل استراحت کنید. خستگی در زمان بیماری نه تنها موجب تشدید بیماری خواهد شد، بلکه رفتن شما به محل کار ممکن است موجب بیمار شدن همکاران شما هم بشود.
- در صورت تورم دردناک غدد لنفاوی گردن، از کمپرس با آب گرم حداقل ۴ بار در روز هر بار ۲۰-۳۰ دقیقه استفاده کنید. اگر در طی این عمل، گرمای کمپرس حفظ گردد مؤثرتر خواهد بود. مواظب باشید پوست خود را نسوزانید.
- از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات خودداری کنید.
- از قرار گرفتن در معرض دود سیگار یا دخانیات و یا گازهایی که بر اثر پاک کننده های خانگی (مثل سفیدکننده یا جرم گیرها) خودداری کنید.
- غرغره چای غلیظ گرم یا سرد، یا محلول آب نمک (یک قاشق چای خوری نمک در ۲۵۰ سی سی آب گرم (معادل یک بطری نوشابه)، غرغره کردن را هر چند نوبت که می خواهید انجام دهید.
- از یک دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد برای مرطوب کردن هوای اتاق استفاده کنید.
- مسواک خود را عوض کنید. میکروب های عامل عفونت ممکن است در لابه لای پرزهای آن مستقر گردد.
- جهت کنترل تب و درد از استامینوفن با نظر پزشک استفاده کنید. از دادن آسپرین به کودکان برای هرگونه بیماری ویروسی خودداری کنید.
- دوره درمان آنتی بیوتیک را حتماً به پایان برسانید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- تا بهبودی کامل و یا حداقل ۴۸ ساعت پس از مصرف آنتی بیوتیک مناسب، زمان صحبت، عطسه یا سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال تمیز بپوشانید. موقع صحبت با افراد سالم در مقابل صورت آنها قرار نگیرند و بهتر است زاویه دو صورت ۹۰ درجه باشد. رعایت حداقل فاصله ۱ متری الزامی است.
- جرعه جرعه نوشیدن آب طی روز مانع از خشکی گلو می شود.
- از غسل و لیمو ترش استفاده کنید. یک قاشق غسل و آب یک عدد لیمو ترش را در یک لیوان آب داغ حل کنید و بگذارید در دمای اتاق سرد شود و سپس آن را جرعه جرعه بنوشید.
- آب نبات بمکید. این کار به خودی خود آرام بخش نیست، اما با تحریک بزاق موجب شست و شو و تمیز شدن حلق می شود.
- آسان ترین و بهترین راه پیشگیری از بیماری، شستن مرتب و دقیق دست ها با آب و صابون است.
- از تماس دهان خود با گوشی های تلفن و شیر آب سردکن ها خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- اختلال بلع یا تنفس، تب، سردرد شدید، ترشحات غلیظ بینی، بشورات پوستی، ادرار تیره رنگ، درد قفسه سینه، سرفه همراه با خلط سبز، زرد، قهوه ای یا خونی
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی