



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

حملات گذرای مغزی

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	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 کم چربی، کم نمک، غنی از پتاسیم (پرتقال و ...)، حاوی ویتامین K (سبزیجات) و حداقل از 5 وعده میوه استفاده کنید.
  - در صورت اختلال در بلع، مواد غذایی مایع غلیظ یا جامد نرم مصرف کنید و بهتر است از گوشت و سبزیجات میکس شده استفاده کنید.
  - ترکیبات مختلف غذایی را همزمان داخل دهان نگذارید و از مصرف غذاهای چسبنده نظیر نان نرم، موز و ... خودداری کنید و مواد سرد و گرم را با هم نخورید.
  - به صورت منظم ورزش (پیاده روی) کنید.
  - اگر مکرراً دچار حمله ایسکمیک گذرا می شوید رانندگی نکنید و در اماکن مرتفع نروید و با ماشین آلات نیز کار نکنید.
  - ورزش های تنفسی (سرفه و تنفس عمیق) جهت جلوگیری از عفونت ریه ها انجام دهید.
  - در صورت بی حرکتی، در بستر حرکات پا داشته باشید.
  - مفصل ها را باز و بسته کنید تا از خشکی مفاصل جلوگیری شود.
  - در صورت داشتن ورم در دست ها و پاها، با یک بالش و یا پتو آنها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
  - فیزیوتراپی می تواند در قوی شدن عضلات و یادگیری دوباره راه رفتن و حرکت دادن ماهیچه های بدن به شما کمک کند.
  - هنگام راه رفتن در صورت داشتن ضعف عضلات و بی حسی از وسایل کمک حرکتی مانند واکر، عصا و چرخ استفاده کنید.
  - فشار خون خود را مرتب اندازه گیری و کنترل کنید.
  - مصرف سیگار و الکل را قطع کنید.
  - در صورت اضافه وزن، وزن خود را کاهش دهید.
  - داروها خصوصاً وارفارین را در صورت تجویز پزشک مطابق با دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید.
  - از قطع یا افزایش داروها بدون اجازه و مشورت پزشک خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- بی حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازوها یا پاها به ویژه در یک سمت از بدن، گیجی ناگهانی، مشکل ناگهانی در صحبت کردن یا فهمیدن صحبت دیگران، مشکل ناگهانی در بینایی یک یا هر دو چشم، مشکل ناگهانی در پیاده روی، سرگیجه، عدم تعادل، عدم شنوایی یا عدم هماهنگی، سردرد ناگهانی شدید و بی سابقه و بدون دلیل مشخص، یا تغییر در روند سردردهایی مانند میگرن که شما از قبل آنها را داشته اید.
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی