



کارت ترخیص



! خودمراقبتی پس از ترخیص در ایسکمی زودگذر مغزی TIA (Transient Ischemic Attack)

علائم خطر و هشدارهای اورژانسی

- ضعف یا بی‌حسی یک طرفه دست، پا یا صورت 🙋🏻♂️ 🙋🏻♀️ 🙋🏻👶
- اختلال ناگهانی در گفتار یا درک زبان 🗣️ ❌
- تاری دید یا دوبینی 👁️ 👁️
- سرگیجه شدید یا عدم تعادل ⚠️ 🚶
- سر درد ناگهانی و شدید 🧠 ⚡
- از دست دادن هوشیاری حتی کوتاه مدت 🕒
- علائم مشابه سکته که بیشتر از چند دقیقه طول نکشد ⚡
- در صورت مشاهده هر یک، فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید 📞

مدیریت داروها (Medication Management)

- مصرف دقیق داروهای ضدپلاکت (آسپرین، کلوپیدوگرل) 📅
- داروهای رقیق‌کننده خون در صورت تجویز ❤️
- کنترل فشارخون و چربی خون 🩺
- ثبت دقیق دوز و زمان مصرف 🕒 📅
- عدم قطع یا تغییر دارو بدون مشورت پزشک !
- اطلاع به پزشک درباره داروهای جدید یا مکمل 🌿

تداخلات دارویی و غذایی (Drug & Food Interactions)

- پرهیز از مصرف الکل و داروهای بدون نسخه 🚫 📅
- برخی سبزیجات سبز و مکمل‌ها می‌توانند با داروهای رقیق‌کننده خون تداخل داشته باشند ⚠️ 🌿
- رعایت رژیم غذایی متعادل و وعده‌های ثابت 🕒
- ثبت غذا و ارتباط آن با علائم TIA 📅

واحد آموزش به بیمار





مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد





تغذیه و مراقبت‌های تغذیه‌ای (Nutrition & Dietary Care)

- رژیم کم‌نمک و کم‌چربی 
- مصرف فیبر کافی 
- مصرف ماهی و روغن زیتون 
- مصرف میوه تازه 
- کنترل وزن و پیشگیری از اضافه وزن 
- نوشیدن آب کافی 

استراحت و پوزیشن (Rest & Positioning)

- خواب کافی و منظم 
- جلوگیری از خستگی شدید 
- استراحت در محیط آرام و بدون سر و صدا 
- در صورت بروز ضعف ناگهانی، دراز کشیدن و درخواست کمک 





فعالیت بدنی و بازگشت به زندگی (Physical Activity & Daily Life)

- شروع فعالیت سبک و تدریجی 
- اجتناب از فعالیت شدید یا خطرناک 
- تمرینات تعادل و قدرت تحت نظارت فیزیوتراپ 
- بازگشت تدریجی به کار و فعالیت‌های روزمره 
- ثبت علائم قبل و بعد فعالیت 





پیگیری و مراجعات پزشکی (Follow-up Care)

- ویزیت منظم نورولوژیست 
- کنترل فشار خون و قند خون 
- آزمایش‌های خون دوره‌ای 
- بررسی اثربخشی داروهای پیشگیری 
- مراجعه فوری در صورت بازگشت علائم 

حمایت روانی و اجتماعی (Psychological & Social Support)

- مدیریت استرس و اضطراب 
- گفتگو با خانواده و دوستان 
- شرکت در گروه‌های حمایتی 
- تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی و مدیتیشن 

راه‌های تماس ضروری (Emergency Contacts)

- پزشک معالج 
- پرستار پیگیر 
- مرکز درمانی 
- اورژانس ۱۱۵ 

کد آموزش: PDC-NEU-01



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد