



# کارت ترخیص



🏠 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از تروما یا آسیب جمجمه (Head Trauma / Skull Injury)

🔍 **تروما به جمجمه چیست ؟**

تروما به جمجمه به آسیب به جمجمه و مغز بر اثر ضربه مستقیم یا تصادف گفته می‌شود. شدت آن می‌تواند از کبودی ساده تا شکستگی و خونریزی داخل مغزی متفاوت باشد.

**علائم شایع پس از آسیب:**

👁️ سردرد 🤯 حالت تهوع یا استفراغ 🤯 سرگیجه و اختلال تعادل 🗨️ تاری دید یا دوبینی 🛌 خواب‌آلودگی یا خستگی شدید 📌 کبودی یا تورم در محل ضربه

⚠️ **علائم خطر پس از ترخیص** ⚠️

در صورت مشاهده موارد زیر فوراً مراجعه کنید:

- ! سردرد شدید یا ناگهانی
- ! استفراغ مکرر یا تهوع شدید
- ! سرگیجه شدید یا عدم تعادل
- ! اختلال هوشیاری یا گیجی
- ! ضعف یا بی‌حسی در دست و پا
- ! خونریزی از گوش، بینی یا دهان 🩸
- ! تغییر بینایی یا دوبینی 🗨️

📌 **دارودرمانی پس از ترخیص** 📌

داروهای رایج:

- 📌 مسکن‌ها (استامینوفن، ایبوپروفن)
- 📌 داروهای ضدتهوع
- 📌 داروهای ضد التهاب در صورت توصیه پزشک

نکات مهم:

✗ قطع خودسرانه دارو ✓ مصرف دقیق دارو طبق نسخه پزشک ⚠️ گزارش هرگونه سردرد شدید یا تهوع غیرمعمول

⚠️ **تداخلات دارویی و غذایی** 🍷

🚫 مصرف داروهای ضد انعقاد بدون هماهنگی 🚫 الکل و دخانیات 🚫

✓ رژیم غذایی سالم و سبک

💧 مصرف آب کافی روزانه

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## 🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

### استراحت و حفاظت مغز:

استراحت کافی و خواب با سر کمی بالاتر ✖ جلوگیری از فعالیت‌های شدید یا برخورد به سر

بررسی علائم روزانه: سردرد، سرگیجه، حالت تهوع

### فعالیت‌های سبک:

پیاده‌روی کوتاه 🚶 حرکات آرام برای کاهش تنش ✖ ورزش شدید یا بلند کردن اجسام سنگین

### حمام و بهداشت فردی 🚿

دوش آرام و کوتاه 🚿 مراقبت از زخم‌ها یا بانداژ در صورت وجود ✅ خشک کردن ناحیه آسیب دیده با حوله نرم

شستن دست قبل از لمس زخم یا محل آسیب 🧼

### 🏃 فیزیوتراپی و تمرینات حرکتی 🏃

حرکات سبک برای حفظ تعادل و قدرت عضلانی 🧘 تمرینات کششی آرام

افزایش تمرکز و هماهنگی حرکت ✅ انجام تمرینات طبق دستور پزشک

### 🍎 تغذیه درمانی 🍎

سبزیجات تازه و سبز 🥬

میوه‌های غنی از ویتامین C 🍊

پروتئین کافی برای ترمیم بافت‌ها 🍖

لبنیات و منابع کلسیم 🥛

مصرف آب کافی 💧

### 📄 پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📄

ویزیت منظم پزشک متخصص 📅

تصویربرداری CT یا MRI در صورت نیاز 📷

بررسی سردرد، سرگیجه، ضعف یا اختلال تعادل 🏠

ثبت علائم روزانه و پیشرفت وضعیت 📝

### 🏥 مراجعه فوری به پزشک 🏥

سردرد شدید یا ناگهانی 🚨 استفراغ مکرر 🚨 تغییر هوشیاری یا گیجی

ضعف یا بی‌حسی در اندام‌ها 🚨 خونریزی از گوش یا بینی

اختلال بینایی 🚨

کد آموزش: PDC-ORT-03



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد