



کارت ترخیص



هنا 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 می شود. شدت آن می تواند از کبودی ساده تا شکستگی و خونریزی داخل مغزی متفاوت باشد.

علائم شایع پس از آسیب:

سر درد 🤕 حالت تهوع یا استفراغ 🤢 سرگیجه و اختلال تعادل 🌀 تاری دید یا دوبینی 📺 خواب آلودگی یا خستگی شدید کبودی یا تورم در محل ضربه

علائم خطر پس از ترخیص

در صورت مشاهده موارد زیر فوراً مراجعه کنید:

سر درد شدید یا ناگهانی
استفراغ مکرر یا تهوع شدید
سرگیجه شدید یا عدم تعادل
اختلال هوشیاری یا گیجی
ضعف یا بی حسی در دست و پا
خونریزی از گوش، بینی یا دهان
تغییر بینایی یا دوبینی
خروج ترشحات شفاف از بینی و گوش
تشنج

دارودرمانی پس از ترخیص

نکات مهم:

قطع خودسرانه دارو ❌ مصرف داروهای ضدانعقاد بدون هماهنگی ❌ الکل و دخانیات ❌ ممنوع میباشد
مصرف دقیق دارو طبق نسخه پزشک باشد و گزارش هرگونه سردرد شدید یا تهوع غیر معمول به پزشک گزارش شود

تداخلات دارویی و غذایی

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 **X** جلوگیری از فعالیت‌های شدید یا برخورد به سر
بررسی علائم روزانه: سردرد، سرگیجه، حالت تهوع

فعالیت‌های سبک:

پیاده‌روی کوتاه **👤** حرکات آرام برای کاهش تنش **X** ورزش شدید یا بلند کردن اجسام سنگین ممنوع

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

ویزیت منظم پزشک متخصص

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 **🚨** تشنج **🚨** خروج ترشحات شفاف از بینی و گوش

کد آموزش PDC-NSUR-03 :



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد