



کارت ترخیص



⚡ خودمراقبتی پس از ترخیص در تشنج و صرع (Seizure & Epilepsy Care)

🚨 **علائم خطر و هشدارهای اورژانسی (Emergency Warning Signs)**

تشنج طولانی بیش از ۵ دقیقه ⌚

تشنج‌های مکرر بدون بازگشت کامل هوشیاری 🚑 ⚡

آسیب به سر یا اندام‌ها هنگام تشنج 🤕

تنگی نفس یا سیانوز 😞

تب بالای ۳۸ درجه در کودک یا بزرگسال 🌡️

تغییر ناکهانی در سطح هوشیاری یا رفتار ⚠️ 🗣️

خونریزی دهانی یا بینی 🩸

📞 در صورت بروز هر یک، فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید 🇮🇷

💊 **مدیریت داروها (Medication Management)**

مصرف دقیق داروهای ضدصرع طبق نسخه 📄

ثبات دقیق ساعت و دوز مصرفی 🕒

عدم تغییر یا قطع دارو بدون مشورت پزشک !

⚡ استفاده از داروهای اورژانسی در صورت تجویز

اطلاع به پزشک درباره داروهای جدید یا مکمل 🌿

پرهیز از مصرف همزمان با الکل 🚫 🍷

⚠️ **تداخلات دارویی و غذایی (Drug & Food Interactions)**

اجتناب از مصرف الکل و کافئین زیاد 🚫

⌚ فاصله مناسب بین داروهای ضدصرع و سایر داروها 📄

🌿 اطلاع به پزشک درباره مکمل‌ها و گیاهان دارویی ⚠️

رعایت رژیم غذایی منظم و وعده‌های ثابت 🕒

📄 یادداشت غذا و رابطه آن با تشنج

🍎 **تغذیه و مراقبت‌های تغذیه‌ای (Nutrition & Dietary Care)**

💧 مصرف مایعات کافی

🕒 وعده‌های کوچک و منظم

🗣️ افزایش پروتئین و سبزیجات تازه 🍏

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



جلوگیری از افت قند خون با میان وعده مناسب 🍌

پرهیز از غذاهایی که می‌توانند محرک تشنج باشند: شکلات 🍫، پنیر کهنه 🧀، مواد کافئین‌دار ☕

ثبت محرک‌های غذایی در دفترچه برای پیشگیری 📅

استراحت و پوزیشن (Rest & Positioning)

خواب کافی و منظم 🌙

اجتناب از خستگی شدید ⚡

در صورت بروز تشنج، قرار دادن بیمار در پوزیشن امن (کنار تخت یا زمین نرم 🛏️)

جلوگیری از افتادن یا آسیب هنگام تشنج ⚠️

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

فعالیت سبک و نظارت‌شده 🚶

اجتناب از ورزش سنگین یا فعالیت خطرناک 🚫

تمرینات آرامش‌بخش و تنفس عمیق 🧘

بازگشت تدریجی به کار و فعالیت‌های روزمره 🏠

ثبت علائم و شدت تشنج قبل و بعد فعالیت 📅

پیگیری و مراجعات پزشکی (Follow-up Care)

ویزیت منظم نورولوژیست 🧑🏻🩺 بررسی سطح دارو و آزمایش‌های خون 🧪 ثبت دفعات و شدت تشنج 📅

مراجعه فوری در صورت افزایش شدت یا دفعات ⚠️

حمایت روانی و اجتماعی (Psychological & Social Support)

مدیریت استرس و اضطراب 🧘😊 شرکت در گروه‌های حمایتی 🤝 تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی و مدیتیشن 🧘🧘 گفتگو با

خانواده و دوستان 🤝❤️

راه‌های تماس ضروری (Emergency Contacts)

پرستار پیگیر 🧑🏻🩺

پزشک معالج 🏠

اورژانس 📞 ۱۱۵

مرکز درمانی 🏠

کد آموزش: PDC-NEU-07

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



اسکن کنید