



کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به خونریزی مغزی
(Hemorrhagic Stroke / ICH / SAH)

علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

⚠ در صورت مشاهده هر کدام، فوراً مراجعه کنید:

- سر درد ناگهانی و بسیار شدید ✨ کاهش سطح هوشیاری 🧠 تشنج ⚡ ضعف یا بی‌حسی یک طرفه بدن 🖐
 - اختلال گفتار یا بلع 🗣 تاری یا دوبینی 👁 تهوع و استفراغ شدید 🤢 افزایش فشار خون ناگهانی 📊
 - بی‌قراری یا تغییر شخصیت 😬 ترشح خون یا مایع از بینی/گوشی 🩸
- 📞 اقدام فوری: تماس با اورژانس 115

مدیریت داروها

داروهای شایع:

داروهای کنترل فشار خون 📉 ضد تشنج 📉 داروهای کاهش تورم مغز 📉 مسکن‌های مجاز 📉

نکات مهم:

- ✓ مصرف منظم
- ✗ قطع ناگهانی ممنوع
- ✗ مصرف خودسرانه مسکن‌ها ممنوع
- 📦 ثبت داروها
- ⚠ داروهای رقیق‌کننده خون فقط با نظر پزشک

استراحت و پوزیشن مناسب

وضعیت خواب: سر 30 درجه بالاتر ↑

خواب منظم 📅

پرهیز: ✗

* زور زدن * بلند کردن بار * خم شدن زیاد * سرفه شدید بدون کنترل

📌 کاهش فشار داخل مغز = بهبود بهتر

مراقبت از محل جراحی (در صورت جراحی)

پانسمان:

تمیز و خشک 🧼 تعویض با دست تمیز 🧤

علائم عفونت:



قرمزی 🔴 تورم 📏 ترشح 📄 تب 🌡

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد

👁️ مراقبت‌های عصبی و حرکتی

ممکن است وجود داشته باشد:

اختلال حافظه 🧠 ضعف عضلانی 🦵 عدم تعادل 🧘 اختلال گفتار 🗣️

توان بخشی:

فیزیوتراپی 🧑🏻‍🦯 گفتار درمانی 🗣️ کار درمانی 🧠

🥗 تغذیه درمانی

مواد مفید: 🍷 پروتئین 🥦 سبزی 🍌 پتاسیم 🥛 لبنیات 💧 آب کافی

⊘ پرهیز: 🍷 نمک زیاد 🍷 چربی 🍷 الکل

📌 کنترل فشار خون = پیشگیری از خونریزی مجدد

🚿 حمام و بهداشت

🚿 حمام:

* کوتاه * آب ولرم * با همراه ⊘ حمام تنها در هفته‌های اول ممنوع

🚶 فعالیت و بازگشت به زندگی

مراحل:

🟢 هفته اول: استراحت نسبی 🟡 هفته دوم: راه رفتن با کمک 🟠 بعد: فعالیت سبک

⊘ رانندگی تا اجازه پزشک 🏠 بازگشت به کار تدریجی

🩺 پیگیری پزشکی و پاراکلینیک

📄 شامل:

CT / MRI * آزمایش خون * کنترل فشار * ویزیت نورولوژی 📅 حضور منظم ضروری

🧠 حمایت روانی

احساسات طبیعی: 😞 افسردگی 😞 اضطراب 🧠 عصبانیت

اقدام: 👪 حمایت خانواده 🧑🏻 روان شناس 🧘 تمرین آرام سازی

🕒 زمان مراجعه فوری 🚑

* بیهوشی * تشنج جدید * سردرد شدید * بالا رفتن فشار * ضعف ناگهانی * خونریزی جدید

کد آموزش: PDC-ORT-07



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد