



# 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 📊
- ترشح خون یا مایع از بینی/گوش 🩸 🩸 اقدام فوری: تماس با اورژانس 115

## مدیریت داروها

داروهای: طبق نظر پزشک مصرف شود  
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

## مراقبت از محل جراحی (در صورت جراحی)

پانسمان:

🩹 تمیز و خشک 🩹 تعویض با دست تمیز

علائم عفونت:

● قرمزی 🔥 تورم 🩹 ترشح چرکی 🩹 تب 🌡

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## توان بخشی:

فیزیوتراپی 🧑‍⚕️ گفتار درمانی 🗣️ کار درمانی طبق نظر پزشک انجام شود.

## 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 و هنگام همراه یکی از اعضای خانواده کنارتان حضور داشته باشند.

## فعالیت و بازگشت به زندگی

زمان آن طبق نظر پزشک معالج می باشد.

## پیگیری پزشکی

مراجعه منظم به پزشک معالج ضروری میباشد.

## حمایت روانی

احساسات طبیعی: 😞 افسردگی 😞 اضطراب 🚫 عصبانیت

اقدام: 👨‍👩‍👧 حمایت خانواده 🧠 روان شناس 🧘‍♀️ تمرین آرام سازی

## زمان مراجعه فوری

\* کاهش سطح هوشیاری \* تشنج جدید \* سردرد شدید \* بالا رفتن فشار \* ضعف یا بی حسی اندام ها

کد آموزش PDC-NSUR-07



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد