



کارت ترخیص



🏠 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به سندرم مینیر (Meniere's Syndrome) 🏠

📌 سندرم مینیر چیست ؟

سندرم مینیر یک اختلال گوش داخلی است که باعث سرگیجه، وزوز گوش، کم شنوایی و احساس پر بودن گوش می‌شود. این بیماری می‌تواند باعث کاهش کیفیت زندگی شود و نیاز به مراقبت دقیق دارد.

علائم شایع:

* سرگیجه‌های چرخشی شدید
* کاهش شنوایی یک گوش
* وزوز یا صدا در گوش (Tinnitus) * احساس فشار
* حالت تهوع یا استفراغ در هنگام سرگیجه
یا پری گوش

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

* سرگیجه شدید و طولانی که کنترل نمی‌شود * استفراغ مداوم یا شدید * کاهش شنوایی ناگهانی یا شدید
* از دست دادن تعادل و زمین خوردن * سردرد شدید یا علائم عصبی جدید

📍 دارودرمانی پس از ترخیص 📍

* داروهای ضد سرگیجه: برای کاهش حملات سرگیجه * داروهای ضد تهوع: در صورت استفراغ
* داروهای دیورتیک: برای کاهش فشار مایعات در گوش داخلی (در صورت تجویز)
* مسکن‌ها: برای درد همراه وزوز گوش یا سردرد

نکات مهم:

* مصرف داروها دقیق و منظم * گزارش هرگونه عارضه جانبی به پزشک * عدم قطع خودسرانه داروها

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی ⚠️

* محدود کردن مصرف نمک برای کاهش تجمع مایعات در گوش داخلی * اجتناب از الکل و کافئین زیاد مصرف * وعده‌های کوچک و مکرر * اطلاع به پزشک از تمام داروهای مصرفی برای جلوگیری از تداخل

🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

* اجتناب از حرکات سریع سر و تغییر موقعیت ناگهانی * استراحت کافی و مدیریت استرس
* استفاده از نوارهای کمکی یا عصا در صورت عدم تعادل * دوری از محیط‌های پر سر و صدا در هنگام حمله وزوز گوش

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

- * حمام آرام با آب ولرم
- * پرهیز از استخر یا دوش آب داغ در دوران حمله سرگیجه
- * خشک کردن گوش با حوله نرم و احتیاط

فعالیت و بازگشت به کار

- * اجتناب از فعالیت‌های شدید یا ارتفاع بلند تا کنترل سرگیجه
- * بازگشت تدریجی به کارهای روزمره
- * انجام تمرینات تعادلی توصیه شده توسط پزشک یا فیزیوتراپیست

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

- * ویزیت منظم پزشک متخصص گوش و حلق و بینی
- * تست‌های شنوایی و ارزیابی وزوز گوش
- * آزمایش‌های لازم برای بررسی فشار مایعات گوش داخلی
- * ثبت حملات سرگیجه و علائم روزانه

ارجاع مجدد به پزشک

- * حملات سرگیجه شدید یا غیرقابل کنترل
- * کاهش شنوایی ناگهانی
- * استفراغ مداوم یا شدید
- * علائم جدید عصبی یا عدم تعادل شدید

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

- * رژیم کم نمک و کنترل مصرف مایعات
- * استراحت کافی و مدیریت استرس
- * اجتناب از صداهای بلند و محیط‌های پر استرس
- * مصرف منظم داروها طبق نسخه
- * ثبت دقیق علائم برای گزارش به پزشک

چک لیست روزانه بیمار

- ثبت حملات سرگیجه و شدت آنها
- مصرف داروها طبق نسخه
- پیاده‌روی کوتاه و تمرینات تعادلی سبک
- رعایت رژیم غذایی کم نمک
- پیگیری ویزیت‌ها و آزمایش‌ها
- مراقبت از شنوایی و وزوز گوش

کد آموزشی: PDC-ENT-13

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



اسکن کنید