



# کارت ترخیص



❤️🧠 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از سکته مغزی (Stroke / Cerebrovascular Accident)

## ⚡🔍️ سکته مغزی چیست ؟

سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به بخشی از مغز متوقف شود یا کاهش یابد و باعث آسیب به سلول‌های مغزی شود. دو نوع اصلی سکته: \*ایسکمیک: ناشی از انسداد عروق مغز \* هموراژیک: ناشی از خونریزی در مغز

### علائم شایع:

👉 ضعف یا بی‌حسی یک طرف بدن 🕒 تاری دید یا دوبینی 🗣️ مشکل در صحبت کردن یا درک زبان ⚡ سردرد شدید و ناگهانی 🚶 مشکل در راه رفتن، تعادل یا هماهنگی

## ⚠️🚨 علائم خطر پس از ترخیص

- ! ضعف یا بی‌حسی ناگهانی در دست یا پا
- ! مشکل ناگهانی در صحبت کردن یا فهمیدن زبان
- ! تغییر بینایی ناگهانی
- ! سردرد شدید و غیر معمول
- ! دوباره شروع علائم قبلی یا تشدید آنها

## 📍🕒 دارودرمانی پس از ترخیص

- 📍 داروهای ضد انعقاد و ضد پلاکت (مثل آسپرین، وارفارین، کلوپیدوگرل)
- 📍 داروهای کنترل فشار خون و کلسترول
- 📍 داروهای کنترل قند خون در صورت دیابت
- 📍 داروهای پیشگیری از عود سکته یا درمان بیماری‌های قلبی

📌 نکات مهم ✅: مصرف دقیق داروها طبق نسخه پزشک ⚠️ گزارش علائم جدید یا تشدید شده به پزشک ❌ تغییر یا قطع خودسرانه دارو

## ⚠️🍴 تداخلات دارویی و غذایی

- 🚫 پرهیز از داروهای بدون نسخه که ریسک خونریزی را افزایش می‌دهند
- 🍽️ رژیم غذایی سالم، کم نمک و کم چربی 💧 مصرف مایعات کافی
- ❌ پرهیز از الکل و غذاهای فرآوری شده ⚠️ اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها

## 🏠🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی

تمرینات توانبخشی طبق دستور فیزیوتراپیست  
استراحت کافی و خواب با موقعیت مناسب  
واحد آموزش به بیمار



مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد

- پایش فشار خون، ضربان قلب و علائم سگته
- جلوگیری از سقوط و حفظ امنیت منزل
- اجتناب از فعالیت‌های خطرناک بدون همراه

### حمام و بهداشت فردی

- دوش آرام با کمک فرد همراه
- استفاده از حوله نرم و محیط ایمن
- شستشوی دست و رعایت بهداشت دهان
- مراقبت از پوست در نقاط کم‌تحرک برای جلوگیری از زخم بستر

### فعالیت و توانبخشی

- شروع تمرینات سبک طبق توان بدنی
- راه رفتن کوتاه با حمایت در صورت ضعف
- تمرینات فیزیوتراپی و کاردرمانی طبق برنامه
- اجتناب از فعالیت‌های شدید یا بلند کردن اجسام سنگین

### تغذیه پس از ترخیص

- مصرف مایعات کافی
- رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و سرشار از میوه و سبزیجات
- پروتئین کافی برای بازسازی عضلات
- پرهیز از غذاهای فرآوری‌شده و سرخ‌شده
- وعده‌های کوچک و متعدد

### پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

- ویزیت منظم پزشک متخصص مغز و اعصاب
- پایش فشار خون و ضربان قلب
- ثبت علائم روزانه مانند ضعف، سردرد یا مشکلات بینایی
- تصویربرداری یا آزمایش خون در صورت نیاز

### مراجعه فوری به پزشک

- شروع ناگهانی ضعف یا بی‌حسی
- مشکل در صحبت کردن یا درک زبان
- تغییر ناگهانی بینایی یا دوبینی
- سردرد شدید غیر معمول
- علائم سگته مجد

کد آموزش: PDC-NEU-09



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد