



# کارت ترخیص



🏠👤 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از شکستگی جمجمه (Skull Fracture)

## 🔍 شکستگی جمجمه چیست؟

شکستگی جمجمه شکستگی استخوان‌های جمجمه است که می‌تواند سطحی یا پیچیده باشد و گاهی با آسیب مغزی همراه است.  
علائم شایع:

👁️ سردرد 🩸 خونریزی از بینی یا گوش 🗣️ تاری دید یا دوبینی 🤯 حالت تهوع یا استفراغ 🤯 سرگیجه و اختلال تعادل 🤯  
سرگیجه و اختلال تعادل 🏠 خستگی و خواب‌آلودگی 🏠 کبودی یا تورم اطراف سر

## ⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

! سردرد شدید یا ناگهانی ! استفراغ مکرر یا تهوع شدید ! سرگیجه شدید یا عدم تعادل !  
! ضعف یا بی‌حسی در دست و پا ! تغییر هوشیاری یا گیجی ! خونریزی از گوش یا بینی ! 🩸 اختلال بینایی یا دوبینی 🗣️

## 📍 دارودرمانی پس از ترخیص 📍

📍 مسکن‌ها (استامینوفن، ایبوپروفن) 📍 داروهای ضدتهوع 📍 داروهای ضد التهاب در صورت توصیه پزشک  
نکات مهم:

✅ مصرف دقیق دارو طبق نسخه ❌ قطع خودسرانه دارو ⚠️ گزارش هرگونه سردرد شدید یا تهوع غیرمعمول

## ⚠️ تداخلات دارویی و غذایی 🍷

❌ داروهای ضدانعقاد بدون هماهنگی ❌ الکل و دخانیات 🚭

✅ رژیم غذایی سالم و سبک 💧 مصرف آب کافی روزانه

## 🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

🏠 استراحت کافی و خواب با سر کمی بالاتر

❌ جلوگیری از فعالیت‌های شدید یا ضربه به سر

🔍 بررسی روزانه علائم: سردرد، سرگیجه، تهوع

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## فعالیت‌های سبک:

پیاپیاده روی کوتاه 🚶‍♂️ حرکات آرام برای کاهش تنش ✖️ ورزش شدید یا بلند کردن اجسام سنگین

## حمام و بهداشت فردی 🚿

دوش آرام و کوتاه 🚿 مراقبت از زخم‌ها یا بانداژ در صورت وجود ✅ خشک کردن سر بعد از دوش 🧤 شستن دست قبل از لمس زخم یا محل آسیب

## فیزیوتراپی و تمرینات حرکتی 🏃‍♂️

تمرینات سبک برای حفظ تعادل و قدرت عضلانی 🏃‍♂️

حرکات کششی آرام 🧘‍♂️

افزایش تمرکز و هماهنگی حرکت ✅

انجام تمرینات طبق دستور پزشک ✅

## تغذیه درمانی 🍎

سبزیجات تازه و سبز 🥬 میوه‌های غنی از ویتامین C 🍊 پروتئین کافی برای ترمیم بافت‌ها 🍌 لبنیات و منابع کلسیم 💧 مصرف آب کافی

## پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📋

ویزیت منظم پزشک متخصص 🏥 تصویربرداری (CT) یا (MRI) در صورت نیاز

بررسی سردرد، سرگیجه، ضعف یا اختلال تعادل 📄 ثبت علائم روزانه و پیشرفت وضعیت

## مراجعه فوری به پزشک 🏥

سردرد شدید یا ناگهانی 🚨 استفراغ مکرر 🚨 ضعف یا بی‌حسی در اندام‌ها

خونریزی از گوش یا بینی 🚨 تغییر هوشیاری یا گیجی 🚨 اختلال بینایی یا دوبینی

## پیشگیری و مراقبت‌های کلی 🌸

اجتناب از فعالیت‌های پرخطر 🚫 استفاده از کلاه محافظ در ورزش یا رانندگی

رعایت استراحت و خواب کافی 🌙 پیگیری و ثبت دقیق علائم روزانه

کد آموزش: PDC-ORT-10



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد