



# 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 ! خروج ترشحات شفاف از گوش یا بینی ! 🩸 اختلال بینایی یا دوبینی ! خروج ترشحات خونی از گوش یا بینی 🗣️

## 📌 دارودرمانی پس از ترخیص

نکات مهم:

✅ مصرف دقیق دارو طبق نسخه پزشک معالج و قطع خودسرانه دارو ممنوع می‌باشد.

## ⚠️ تداخلات دارویی و غذایی

🚫 داروهای ضدانعقاد بدون هماهنگی و الکل و دخانیات 🚫 ممنوع می‌باشد

✅ 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:

پیاده‌روی 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 بانداز در صورت وجود ✅ خشک کردن سر بعد از دوش 🧤 شستن دست قبل از لمس زخم یا محل آسیب

## فیزیوتراپی و تمرینات حرکتی 🏃‍♀️

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 🚰 مصرف دخانیات و الکل ممنوع است. 🚫

## پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📄

ویزیت منظم پزشک متخصصی 📅 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 🚨 خروج ترشحات از بینی یا گوش 🚨 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 🌙

کد آموزش: PDC-NSUR-10



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد