



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به ضربه مغزی (TBI / Concussion)

(Traumatic Brain Injury / Concussion)

علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

⚠️ در صورت مشاهده هر کدام، فوراً مراجعه کنید:

- کاهش سطح هوشیاری 🧠
- سردرد شدید و پیشرونده ⚡
- خواب آلودگی غیر طبیعی یا بیدار نشدن ●
- استفراغ مکرر 🤢
- تشنج ⚡
- ضعف یا بی حسی دست و پا 🖐️
- اختلال گفتار یا بینایی 🗣️
- ترشح مایع شفاف یا خون از بینی / گوش 🩸
- اقدام فوری: تماس با اورژانس 115 📞

مدیریت داروها

داروهای شایع:

- مسکن های مجاز (استامینوفن) 💊
- داروهای ضد تشنج (در صورت تجویز) 💊
- داروهای ضد تهوع 💊
- نکات مهم: مصرف دقیق طبق نسخه ✓✓ خودداری از مصرف خودسرانه ✓✓ ثبت زمان مصرف ⌚
- پرهیز از آسپرین و ایبوپروفن بدون اجازه ❌

استراحت مغزی و جسمی (Brain Rest)

استراحت ذهنی:

- کاهش استفاده از موبایل، تلویزیون، لپ تاپ 📺
- عدم مطالعه طولانی 📖
- عدم بازی رایانه ای 🎮

استراحت جسمی:

- خواب کافی 🛌
- فعالیت سنگین ❌
- ورزش شدید ❌
- بازگشت تدریجی با نظر پزشک 🏥

مراقبت های شناختی و حافظه

طبیعی است که فراموشی موقت داشته باشید* تمرکز کم شود* گیج باشید

تمرین ها: یادداشت روزانه 📅 برنامه ریزی ساده 🗂️ صحبت با خانواده در صورت تشدید → مراجعه

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



مراقبت از زخم‌های سر (در صورت وجود)

شستشو: سرم یا آب تمیز دستکش تمیز

بانسمان: خشک و استریل فشار ندهید

علائم خطر: قرمزی تورم ترشح تب

حمام و بهداشت

حمام: بعد از اجازه پزشک کوتاه آب ولرم

تا بهبود کامل: استخر سونا غواصی

مراقبت از محل بخیه

تغذیه برای ترمیم مغز

مواد مفید: امگا ۳ پروتئین پتاسیم ویتامین‌ها آب کافی

پرهیز: الکل کافئین زیاد فست‌فود

فعالیت و بازگشت به زندگی

مرحله‌ای:

هفته دوم: پیاده‌روی کوتاه

هفته اول: استراحت + فعالیت سبک

رانندگی بدون اجازه پزشک

بعد: بازگشت تدریجی به کار/درس

پیگیری و ویزیت پزشکی

پیگیری: سی‌تی اسکن (در صورت نیاز) معاینه نورولوژی *تست حافظه

ویزیت منظم الزامی

حمایت روانی و رفتاری

طبیعی است: افسردگی تحریک‌پذیری خواب‌آلودگی

اقدام: حمایت خانواده مشاوره آرام‌سازی

زمان مراجعه فوری

* تشدید سردرد * تشنج * بیهوشی * خونریزی * تغییر شخصیت * ضعف ناگهانی

کد آموزش: PDC-ORT-13



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد