



# 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 🧠

● خواب آلودگی غیر طبیعی یا بیدار نشدن

سر درد شدید و پیشرونده ⚡

استفراغ مکرر 🤢

تشنج ⚡

ضعف یا بی‌حسی دست و پا 🖐️

اختلال گفتار یا بینایی

ترشح مایع شفاف از بینی / گوش 🩸

اقدام فوری: تماس با اورژانس 115

📍 مدیریت داروها

نکات مهم: ✓ مصرف دقیق طبق نسخه

🛌 استراحت مغزی و جسمی (Brain Rest)

استراحت ذهنی:

🧠 کاهش استفاده از موبایل، تلویزیون، لپ‌تاپ

📖 عدم مطالعه طولانی

🎮 عدم بازی رایانه‌ای

استراحت جسمی:

🛌 خواب کافی

🚫 فعالیت سنگین و ورزش شدید ممنوع است.

🩺 بازگشت تدریجی با نظر پزشک

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## مراقبت از زخم‌های سر (در صورت وجود)

شستشو: سرم شستشو دستکش تمیز

پانسمان: خشک و استریل

علائم خطر: قرمزی تورم ترشح تب

### حمام و بهداشت

حمام: بعد از اجازه پزشک \* کوتاه \* آب ولرم

تا بهبود کامل: استخر \* سونا \* غواصی ممنوع است

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

پس از ویزیت و اجازه پزشک

### پیگیری و ویزیت پزشکی

پیگیری: سی‌تی‌اسکن (در صورت نیاز) \* معاینه نورولوژی \* تست حافظه

ویزیت طبق نظر پزشک

### حمایت روانی و رفتاری

طبیعی است: افسردگی تحریک‌پذیری خواب‌آلودگی

اقدام: حمایت خانواده مشاوره آرام‌سازی

### زمان مراجعه فوری

\* تشدید سردرد \* تشنج \* بیهوشی \* ضعف اندام \* خروج ترشحات شفاف از بینی

کد آموزش: PDC-NSUR-13

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت‌الله کاشانی شهر کرد



اسکن کنید