



# کارت ترخیص



📍 راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص مسمومیت با قرص های خواب

🚨 مسمومیت با قرص های خواب چیست؟

مسمومیت زمانی رخ می دهد که مصرف داروهای خواب آور یا آرام بخش (مثل بنزودیازپین ها، زولپیدم، دیازپام....) بیش از حد باشد و باعث اختلال در سیستم عصبی و ارگان های حیاتی شود.

**علائم شایع مسمومیت:**

😵 خواب آلودگی شدید یا کاهش هوشیاری 🧠 تنفس آهسته، سطحی یا نامنظم ❤️ ضربان قلب آهسته یا نامنظم  
🤢 تهوع و استفراغ 😊 عدم تعادل، گیجی و ضعف 😊 کما در موارد شدید

جهت درمان این بیماران آنتاگونیست ها: در موارد مسمومیت با بنزودیازپین ها (تحت نظر پزشک) با دوز مشخص در مرکز درمانی تجویز میشود.

🚨 **علائم هشدار پس از ترخیص SOS** ⚠️

مراجعه فوری به اورژانس در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر:

🧠 مشکل تنفس یا تنگی نفس شدید

🤢 کاهش سطح هوشیاری یا گیجی شدید

❤️ ضربان قلب غیر طبیعی یا آهسته

🤢 استفراغ مداوم

⚡ علائم شوک: رنگ پریدگی، ضعف شدید

📍 **دارودرمانی پس از ترخیص** 🚰

مسکن ها و ضد تهوع: استامینوفن، متوکلوپرامید

ویتامین ها و مکمل ها: ویتامین های B و C برای تقویت ارگان ها

**نکات مهم:**

دوز داروها و زمان مصرف طبق نسخه دقیق رعایت شود

داروها دور از دسترس کودکان نگه داشته شود

از مصرف همزمان الکل یا سایر داروهای خواب آور خودداری شود

یادداشت دوز مصرفی و زمان دقیق هر وعده

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



## مراقبت و پیگیری پس از ترخیص

### مراقبت بدنی:

هیدراتاسیون کافی: آب، سوپ، مایعات طبیعی

تغذیه سالم و متعادل: پروتئین کافی، میوه و سبزیجات

استراحت کافی و خواب منظم

فعالیت سبک و تدریجی

### پیگیری پزشکی:

بررسی وضعیت قلب و ریتم آن

آزمایش خون برای عملکرد کبد و کلیه در صورت مسمومیت شدید

ویزیت دوره‌ای پزشک و پیگیری مصرف دارو

ارزیابی نیاز به مشاوره روانشناسی یا ترک دارو در صورت مصرف مزمن

### سلامت روان و حمایت اجتماعی

اضطراب و افسردگی پس از مصرف زیاد قرص خواب شایع است

مشاوره روانشناسی و حمایت خانواده بسیار مؤثر است

جلوگیری از مصرف مجدد خودسرانه داروهای خواب

فعالیت‌های آرامش‌بخش و برنامه روزانه منظم کمک به بهبود سریع‌تر

### چک‌لیست روزانه بیمار

\* مصرف دارو طبق نسخه \* یادداشت علائم غیرطبیعی: خواب آلودگی، سرگیجه، تهوع، ضربان قلب

\* تغذیه و هیدراتاسیون کافی \* استراحت کافی و فعالیت سبک \* مراجعه منظم به پزشک و پیگیری آزمایش‌ها

### چه زمانی فوراً مراجعه کنیم؟

مشکل تنفس یا تنگی نفس شدید

کاهش هوشیاری یا گیجی شدید، ضربان قلب غیرطبیعی یا آهسته

استفراغ مداوم یا خونی

علائم شوک: رنگ پریدگی، ضعف شدید

کد آموزشی: PDC-TOX-06



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد