



کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص در مننژیت (Meningitis Care)

⚠️ علائم خطر و هشدارهای اورژانسی پس از ترخیص

- سر درد شدید ناگهانی 🤯 ⚡
- > هر سردرد ناگهانی، شدید و متفاوت از معمول را جدی بگیرید.
- سفتی گردن یا مشکل در حرکت گردن ⚠️ 🧑
- > این یکی از شاخص ترین علائم فعال مننژیت است؛ اگر دوباره ظاهر شد، فوراً مراجعه کنید.
- تب بالای ۳۸.۵ درجه 🌡️ 🔥
- > تب می تواند نشانه عفونت فعال باشد و نیاز به بررسی فوری دارد.
- استفراغ مکرر یا تهوع شدید 🤢
- > خطر کم آبی و تشدید علائم عصبی وجود دارد.
- حساسیت به نور و تاری دید 👁️ 🌟
- > از قرار گرفتن در محیط نور مستقیم اجتناب کنید و با پزشک مشورت کنید.
- گیجی یا کاهش سطح هوشیاری ? 🧠
- > هر کاهش هوشیاری نیاز به ارزیابی اورژانسی دارد.

📍 مدیریت داروها (Medication Management)

- مصرف دقیق آنتی بیوتیک یا ضد ویروس ها 📅
- > داروهای تجویزی باید تمام دوره مصرف شوند حتی اگر احساس بهبود دارید.
- ثبت دقیق دوز و زمان مصرف دارو 🕒 📅
- > عدم مصرف مرتب می تواند باعث مقاومت دارویی و عود بیماری شود.
- عدم قطع یا تغییر دوز دارو بدون مشورت پزشک !
- > قطع داروها می تواند درمان را ناقص کند و عفونت دوباره فعال شود.
- اطلاع به پزشک درباره داروهای مکمل یا بدون نسخه 🌿
- > برخی داروها ممکن است اثر آنتی بیوتیک ها را کاهش دهند.

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی (Drug & Food Interactions)

- پرهیز از الکل 🚫 🍷
- مصرف داروها طبق دستور همراه یا بدون غذا
- نوشیدن مایعات کافی 💧
- ثبت هر تغییر یا مشکل دارویی 📝
- واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



تغذیه و مراقبت‌های تغذیه‌ای (Nutrition & Dietary Care)

- رژیم غذایی سبک و قابل هضم
- مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه
- وعده‌های کوچک و متعدد برای کاهش تهوع
- مصرف مایعات کافی برای جلوگیری از کم‌آبی
- پرهیز از غذاهای سنگین و چرب

استراحت و محیط امن (Rest & Safe Environment)

- استراحت کافی و منظم
- محیط آرام و بدون سر و صدا
- جلوگیری از نور شدید و روشنایی زیاد
- فعالیت بدنی و بازتوانی (Physical & Rehabilitation)

فعالیت سبک و کوتاه مدت

- پیاپیاده‌روی آرام یا تمرینات سبک کششی برای گردش خون مفید است.
- خودداری از فعالیت شدید تا زمان بهبود کامل
- ثبات خستگی و توانایی روزانه

حمایت روانی و اجتماعی (Psychological & Social Support)

- مدیریت استرس و اضطراب
- حضور خانواده و مراقب همیشگی
- گفتگو و توضیح وضعیت بیمار به آرامی برای کاهش اضطراب
- مشاوره روانشناسی در صورت اضطراب شدید

مراقبت روزانه (Daily Care)

- کمک در لباس پوشیدن و حمام
- بررسی دمای بدن و علائم عفونت یادآوری داروها و وعده‌های غذایی

پیگیری و مراجعات پزشکی (Follow-up Care)

- ویزیت منظم پزشک متخصص عفونی
- آزمایش‌های دوره‌ای خون و CSF در صورت نیاز
- بررسی اثربخشی درمان و کنترل علائم
- مراجعه فوری در صورت سردرد شدید، تب یا گیجی مکرر

راه‌های تماس ضروری (Emergency Contacts)

- پزشک معالج
- پرستار پیگیر
- مرکز درمانی
- اورژانس ۱۱۵

کد آموزش 13-PDC-NEU-



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد