

آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

ضربه به سر

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

بیمار گرمی شما در اثر ضربه، دچار آسیب خفیف به سر شده اید و پس از انجام روش های تشخیصی لازم و معاینات بالینی در حال حاضر میتوانید به منزل بازگردید .

لازم است پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

- ✓ نخستین روز پس از ضربه مهمترین زمان است و شما نباید تنها بمانید.
- ✓ در صورت خوابیدن در ۲۴ ساعت اول باید توسط فردی هر ۲ تا ۴ ساعت بیدار شوید و تا هرگونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص گردد .
- ✓ بهتر است در ابتدا مایعات بخورید و سپس سوپ و وعده های سبک را شروع کنید و در صورت تحمل غذای معمولی را شروع کنید .
- ✓ استراحت کافی داشته باشید .
- ✓ از انجام فعالیت های سنگین تا ۴ هفته خودداری نمایید .
- ✓ از انجام فعالیت های ذهنی نیازمند تمرکز زیاد مانند کار با کامپیوتر خودداری نمایید.
- ✓ از مصرف داروهای خواب آور و آرام بخش پرهیز شود.
- ✓ در صورت بروز سردرد تنها از داروهای تجویز شده توسط پزشک مصرف نمایید.
- ✓ در صورت بروز تورم در ناحیه سر از کمپرس سرد در ناحیه چندین بار در طول روز استفاده نمایید.
- ✓ در صورت پارگی سر و انجام بخیه غیر قابل جذب حتما در هنگام ترخیص جهت خارج نمودن بخیه ها از پزشک خود سوال نمایید.
- ✓ فقط زخم های بزرگ نیاز به انجام پانسمان دارند و زخم های کوچک نیاز به پانسمان ندارند.
- ✓ تا زمانیکه رویش موها کامل زخم را نپوشانده است هنگام تماس با آفتاب روی آنها را بپوشانید .
- ✓ در صورت بروز هرگونه بدحالی سریع / شدید/ ناگهانی یا بروز هر حالت نگران کننده با شماره ۱۱۵ (اورژانس شهر) تماس بگیرید.

در صورت بروز هر یک علائم زیر مجدداً به اورژانس مراجعه نمایید :

- ۱- تهوع و استفراغ مکرر
- ۲- تشدید سردرد
- ۳- تشنج
۴. خواب آلودگی شدید
۵. اختلال در تنفس
۶. اختلال در حافظه



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص ضربه به سر