



فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص سردرد

کد محتوا: ۱۷۶

شماره پرونده: Unit Number:

پزشک معالج: Attending Physician:	بخش: Ward:	نام: Name	نام خانوادگی: Family:
تاریخ پذیرش: Date of Admission:	اتاق: Room:	تاریخ تولد: Data of Birth	نام پدر: Fathers Name:
	تخت: Bed:		

آموزش پزشک / پرستار

مراقبت های لازم در منزل

- زمان حمله سردرد در یک اتاق تاریک و ساکت ، خنک دراز بکشید و چشمها را ببندید به طوری که سر ۳۰ درجه بالاتر قرار بگیرد . و تا زمان بهبودی کامل به استراحت بپردازید.
- از حضور در محیط های با نور و صدای زیاد خودداری کنید کمپرس سرد بر روی مناطق دردناک قرار دهید.
- از انجام حرکات زیاد ، بلند کردن اشیا ، سرفه ، عطسه و زور زدن خودداری نمایید زیرا باعث تشدید سر درد میشود
- از کار کردن با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.
- هنگام بروز حملات از رانندگی پرهیز نمایید.
- از بوهای مختلف مانند انواع عطر یا بوی غذا پرهیز کنید.
- اندامها را از قرار گرفتن در معرض هوای سرد محافظت نمایید
- در صورت بروز اولین علائم یا نشانه های سردرد، کار و فعالیت خود را متوقف کرده، طبق توصیه های بالا به استراحت بپردازید داروهای همیشگی خود را در همان مراحل ابتدایی مصرف کنید.
- زنان مبتلا به میگرن ، از مصرف داروهای ضد بارداری خوراکی خودداری نمایند زیرا ممکن است دفعات و شدت حملات را افزایش دهد

ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

مصرف دارو:

- از مصرف بیش از حد مسکن و بدون تجویز پزشک خودداری نمایید زیرا مصرف بیش از حد برخی مسکن ها باعث تشدید انواعی از سردرد می گردد.

توصیه های لازم جهت آزمایشات معوقه:

زمان و مکان مراجعه به پزشک:

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

مهر و امضاء پرستار

مهر و امضاء پزشک

کد رهگیری دارو:

- چنانچه هر ماه هنگام قاعدگی دچار حمله ی میگرن می شوید، توصیه می شود از ۲ روز قبل از شروع خونریزی از مسکن هایی مثل بروفن یا ناپروکسن استفاده کنید و در صورت عدم پاسخ با متخصص زنان مشورت نمایید..
- سعی کنید استراحت کافی والگوی خواب منظم داشته باشید و هر روز در ساعت مشخصی بخوابید.
- از عوامل شروع کننده سردرد اجتناب کنید که عبارتند از : استرس جسمی و روانی ، خستگی ، کم خوابی یا خواب زیاد ، صداهای بلند، نورهای شدید و درخشان ، بوهای شدید و ناخوشایند ، تغییرات آب و هوا، محیط آلوده و دود آلود و اتاقهای شلوغ و دم کرده مثل سالن سینما، همگی میتوانند در افراد حساس باعث شروع حملات میگرنی شوند.

رژیم غذایی : رژیم غذایی نقش مهمی در پیشگیری از سردرد دارد :

- یک عادت غذایی منظم داشته باشید و از فاصله انداختن طولانی بین وعده های غذایی و غذا خوردن با عجله خوددای نمایید.
- مصرف غذاهای محرک را محدود و یا قطع کنید که عبارتند از : پنیر کهنه ،الکل، نوشیدنیهای حاوی کافین ، شکلات ،جگر ، فراورده های لبنی ،ادویه جات ،غذاهای کنسرو شده سوسیس،کالباس،غذاهای سرخ شده و پر چرب، پیاز،کلم ، دوغ ، سس،ترشی، ،سرکه وغذاهای حاوی نمک ،زیرا نمک زیادی باعث احتباس آب و شروع سردرد میشود.
- توصیه میشود این مواد غذایی بیشتر استفاده کنید: منابع پروتئین (مرغ ، تخم مرغ،گوشت،حبوبات) ، ایمیوه و میوه هایی مانند :سیب،گلابی،گیلاس ،انگور،زرد الو که باعث افزایش قندخون میشود.منابع کربو هیدرات (نان ،حبوبات لوبیا، عدس و...) که به ثبات قند خون کمک میکنند.

علائم هشداردهنده که در صورت وقوع لازم است سریعا مراجعه شود:

- تشدید درد یا عدم بهبود در طول ۲۴ ساعت.
- بروز تهوع و استفراغ مکرر به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید.
- بروز شکل جدیدی از سردرد یا بروز ناگهانی سردرد بسیار شدیدی که تا کنون مشابه آن را تجربه نکرده اید.
- تب بالای ۳۹ درجه.
- سفتی یا دردناکی حرکات گردن.
- ضعف یا بی حسی یا فلج اندام ها.
- اختلال تکلم.
- بروز تشنج.

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ خانم ریحانی : ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ شماره تماس بخش:

❖ جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید : ۱- بیمارستان امام حسن بجنورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳-آموزش به بیمار (سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نمایید) ۴-مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید

خوب است بدانیم:

کد ۷۲۴ : ازدست رفتن زمان برابر است با یک عمر ناتوانی .در صورت بروز علایم حمله مغزی مانند بی حرکتی یکطرفه اندامها (دست و پا) ، گفتار نامفهوم یا لکنت ، افتادگی یک طرفه صورت با رساندن سریع بیمار (کمتر از ۳ ساعت) به تنها مرکز کد ۷۲۴ استان (بیمارستان امام حسن باعث بهبود سریع و کاهش ناتوانی در بیمار تان شوید