



فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده در زمان تریخیص سرگیجه

کد محتوا: ۱۷۷

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

- حملات سرگیجه شما ممکن است تا چند ماه (۳-۶ ماه) ادامه یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود. اما معمولاً پس از ۱۵-۱۰ روز بهبودی نسبی رخ می دهد و قادر به انجام فعالیت های روزمره خود خواهید بود.
- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلاً از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید. هنگام برخاستن از رختخواب، ابتدا برای چند دقیقه بنشینید، سپس برخیزید.
- از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری کنید.
- از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگاه داشتن طولانی مدت سر یا بازوها دارد (مثل آویزان کردن پرده یا تعویض لامپ) خودداری کنید.
- از خم کردن ناگهانی سر و همچنین پائین نگاه داشتن سر برای مدت طولانی (مثلاً برای تمیز کردن زمین) پرهیز کنید.
- هنگامی که در منزل تنها هستید، از رفتن به حمام خودداری کنید.
- هنگام تنهایی در منزل، همواره گوشی تلفن یا تلفن همراه خود را در دسترس و نزدیک خود قرار دهید.
- کفش های راحت و بدون پاشنه بپوشید.
- در صورتی که قادر به حفظ تعادل خود نبوده و هنگام راه رفتن دچار زمین خوردگی می شوید، از راه رفتن زیاد و غیر ضروری خودداری کرده و هنگام راه رفتن، از کنار دیوارها حرکت نمایید، همچنین بهتر است از عصا یا واکر استفاده کنید.
- هنگام بارندگی یا یخبندان از منزل خارج نشوید.
- از وسایل بازی چرخشی یا پر شتاب مانند انواع چرخ فلک استفاده نکنید.
- تا حد امکان از رانندگی حداقل به مدت ۲ هفته خودداری کنید.. ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

مصرف دارو:

- داروهای تجویز شده را طبق دستور و بموقع مصرف نمایید و از کم وزیاد نمودن و قطع خودسرانه داروها خودداری نمایید
- از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای خواب آور و آرام بخش پرهیز کنید.

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:

- از حضور طولانی مدت (حرکت مداوم) در اتومبیل یا اتوبوس خودداری کنید.
- هنگام حضور در اتومبیل، به هیچ وجه مطالعه نکنید.
- تا حد امکان از سفرهای هوایی طولانی پرهیز کنید.
- هنگام پیاده روی به هیچ وجه به تنهایی از عرض خیابان عبور نکنید از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله بپرهیزید.
- عوامل ایجاد تنش و استرس و فشار عصبی را شناسایی کرده و تا حد امکان از آنها خودداری کنید.
- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (۸-۱۰ ساعت در شبانه روز) هنگام خوابیدن سر خود را کاملاً "بالا قرار دهید (استفاده از دو بالش)
- از تماشای طولانی مدت تلویزیون، کار کردن زیاد با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.
- از شنا کردن، کوهنوردی، انجام ورزش ها و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید.
- از حضور در محیط هایی با نورهای شدید، رنگی و متغیر خودداری کنید.
- از مصرف سیگار و قلیان تا حد امکان خودداری کنید.
- در صورتی که، تکرار زیاد حملات در روز یا شدت آن به گونه ایست که باعث اختلال در زندگی روزمره و انجام فعالیت های اجتماعی تان می گردد، همچنین در صورتی که پس از گذشت ۳-۲ هفته هیچ گونه بهبودی در سیر بروز حملات ایجاد نشده است و یا در صورت بروز کاهش شنوایی همراه با احساس شنیدن صدای سوت در گوش به طور مداوم، به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید تا در صورت لزوم، بررسی های تکمیلی (مانند تست شنوایی سنجی) انجام گیرد

رژیم غذایی :

- برنامه غذایی منظم و کامل داشته باشید و از گرسنگی طولانی مدت جلوگیری کنید. از مصرف غذاهای شور پرهیز کنید.
- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید

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

* سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد	* تب ۳۸ درجه یا بیشتر	* اختلال دید
یا دوبینی		
*اختلال تکلم، عدم توانایی در صحبت کردن، سنگینی زبان	* ضعف، بی حسی یا فلج هر یک از اندام ها	
*بروز تشنج	* گیجی و منگی	* بیهوشی ناگهانی یا کاهش سطح هوشیاری
*درد قفسه سینه	*رنگ پریدگی شدید و تعریق سرد	* استفراغ های مکرر و شدید
*سابقه ی سکتة مغزی	*سابقه بیماری های مزمن مانند فشار خون و دیابت	* سن بالای ۶۰ سال
*ضربه به سر	* درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش	
*احساس سرگیجه مداوم و دائم (غیر حمله ای)	* تشدید علائم یا عدم هر گونه بهبودی پس از دو هفته درمان	

❖ پا سخگویی 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 علائم 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