

کد: CT-09-103 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار مراقبت از ضربه به سر	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
1-می تواند بیمار هر مقدار به میزان تحمل خود غذا بخورد بهتر است در ابتدا مایعات و سپس سوپ و غذا های سبک را شروع کرده و در صورت تحمل غذای معمولی خود را مصرف کند		تغذیه
1-از خوردن داروهای آرام بخش و خواب آور و مواردی که باعث خواب آلودگی می شوند خودداری کنید 2-در صورت تجویز آنتی بیوتیک حتما دوره درمان را بطور کامل به پایان برسد		دارو
بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید ✓ نخستین روز (24 ساعت اول) پس از ضربه مهمترین زمان است و بیمار نباید در این زمان تنها بماند و حتما یکی از افراد خانواده مراقب بیمار باشد ✓ خواب کافی داشته باشد ✓ زمانی که خود و دیگران احساس کنید کاملا بهبودی یافته و به حالت طبیعی و قبل از ضربه برگشته اید نباید به تنهایی به فعالیتهای مانند حمام رفتن بپردازد ✓ شرکت در فعالیتهای سنگین جسمانی-ورزش-نرمش و خانه داری تا 4 هفته خودداری کنید ✓ فعالیتهایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیاد دارد مانند کار با کامپیوتر و بازی ویدیویی خودداری کنید ✓ در صورت بروز تشنج هرگز هرگز بدون اجازه پزشک رانندگی نکنید ✓ در صورت بروز تورم پوست در محل ضربه از کمپرس سرد یا کیسه یخ استفاده کنید این کار را روزانه چندین بار 15-20 دقیقه ای تکرار کنید ✓ در صورتی که اثر ضربه دچار زخم باز شدید که به بخیه غیر قابل جذب ترمیم شده است طبق دستور هنگام ترخیص جهت پیگیری و خارج کردن بخیه ها مراجعه کنید ✓ در صورت حمام کردن روی زخم را با پوشش پلاستیکی بپوشانید و تا 24 ساعت زخم را خیس نکنید ✓ -جهت انجام مشاوره و مراقبتهای پرستاری می تواند با واحد های مراقبت در منزل -منادیان سلامت (09127314611) تماس حاصل فرمایید		مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیتها و روشهای پیشگیرانه)
در صورت داشتن علائم زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید: ✓ حملات تشنج ✓ احساس ادرار یا مدفوع ✓ تهوع-استفراغ مکرر و دائم (بیش از 3 نوبت در 4 تا 6 ساعت)		پیگیری های مراجعه به پزشک
شماره تماس بیمارستان: 02335225120 الی 28 واحد آموزش سلامت: 2073 آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.ir جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار، بیمارستان ولایت شوید 		