



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

خونریزی داخل جمجمه

شماره پرونده:	نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
			اتاق:	
			تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص:	تاریخ پذیرش:	
	جنس: زن ☐ مرد ☐			

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

کنترل فشار خون: شما باید در منزل به صورت منظم فشار خونتان را چک و یادداشت کنید. فشار خون بالا دشمن اصلی رگ های مغز شماست.

کم نمک مطلق: نمک باعث احتباس آب و بالا رفتن فشار خون می شود.

بلع ایمن: اگر بیمار اختلال بلع دارد، غذاها را کاملاً له (پوره) کنید و هنگام غذا خوردن بیمار را کاملاً بنشانید تا غذا وارد ریه نشود.

فیزیوتراپی: حرکات نرمشی که فیزیوتراپ آموزش داده را روزانه انجام دهید تا از سفت شدن عضلات جلوگیری شود.

زاویه ۳۰ درجه: هنگام خواب یا استراحت، حتماً زیر سر بیمار ۲ بالش بگذارید تا ۳۰ درجه بالاتر از بدن باشد.

اجتناب از زور زدن: بیمار نباید هنگام اجابت مزاج زور بزند. حتماً از غذاهای فیبر دار یا ملین استفاده کنید تا دچار یبوست نشوید.

همچنین هنگام عطسه یا سرفه سعی کنید دهان خود را باز نگه دارید تا به مغزتان فشار نیاید.

آرامش محیط: صدای بلند و نور زیاد می تواند فشار مغز شما را بالا ببرد. محیط خانه را آرام نگه دارید و از رفت و آمدهای غیر ضروری بپرهیزید.

علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- اگر دچار سردرد ناگهانی و بسیار شدیدی شدید که با مسکن خوب نمی شود.
- اگر دچار تشنج، لرزش اندام ها یا خیره شدن چشم ها شدید.
- اگر در صحبت کردن دچار مشکل شدید یا صورتتان کج شد.
- اگر استفراغ جهنده (بدون حالت تهوع قبلی) داشتید.
- ضعف ناگهانی جدید (کج شدن صورت، یا سنگین شدن دست و پا که قبلاً نبوده است).