



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

سردرد

شماره پرونده:			نام خانوادگی:
نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:	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:

شناسایی محرک ها: یک دفترچه یادداشت روزانه داشته باشید. بررسی کنید آیا غذاهای خاص (پنیر مانده، شکلات، فست فود)، بوهای تند یا استرس باعث شروع سردرد شما می شود یا خیر.

نحوه مصرف داروها: مسکن های تجویز شده را بلافاصله با شروع اولین سردرد مصرف کنید. صبر نکنید تا درد شدید شود؛ در آن صورت دارو دیرتر اثر می کند.

پیشگیری از سردرد دارویی: از مصرف خودسرانه و بیش از حد مسکن ها (بیش از ۲ یا ۳ بار در هفته) خودداری کنید، چون این کار باعث ایجاد سردرد های مقاوم می شود.

تنظیم خواب: خواب نامنظم یا کم خوابی از عوامل اصلی سردرد است. سعی کنید ساعت خواب و استراحت ثابتی داشته باشید.

تغذیه و مایعات: از گرسنگی طولانی مدت پرهیز کنید. روزانه ۸ لیوان آب بنوشید، زیرا کم آبی بدن محرک قوی سردرد است.

کاهش کافئین: مصرف قهوه، چای غلیظ و نوشابه های انرژی زا را به حداقل برسانید.

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

- سردردی که به عنوان "شدیدترین سردرد عمر" توصیف می شود.
- سردرد همراه با سفتی گردن و تب (عدم توانایی در چسپاندن چانه به قفسه سینه).
- اختلال در صحبت کردن یا ضعف در یک سمت بدن.
- بروز تاری دید، دوبینی یا کاهش بینایی.
- بی حسی، گزگز یا ضعف ناگهانی در دست یا پا (به ویژه در یک طرف بدن).
- بروز تشنج یا تغییر در سطح هوشیاری و گیجی شدید.
- سردردی که با سرفه، عطسه یا فعالیت بدنی تشدید می شود.
- سردردی که شدت آن روز به روز بیشتر می شود و با مسکن های همیشگی خوب نمی شود.