



آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

مسمومیت با گاز مونوکسید کربن

شماره پرونده:

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

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:

ایمنی منزل: قبل از بازگشت به خانه، حتماً از یک متخصص بخواهید دودکش ها و اتصالات بخاری را چک کند. نصب دستگاه هشداردهنده CO در اتاق خواب الزامی است.

تهویه: همیشه مسیری برای ورود هوای تازه به داخل ساختمان (مثل باز گذاشتن لای پنجره) در نظر بگیرید.

پرهیز: هرگز از پیکنیک یا زغال برای گرم کردن محیط بسته یا داخل چادر و ماشین استفاده نکنید.

استراحت: در ۴۸ ساعت اول پس از ترخیص، استراحت مطلق داشته باشید؛ چرا که قلب و مغز شما دوران حساسی را پشت سر گذاشته اند و نیاز به اکسیژن دارند.

سیگار ممنوع: تا بهبودی کامل از مصرف سیگار و قلیان جدا خودداری کنید.

تغذیه: مصرف میوه ها و سبزیجات تازه و مایعات فراوان برای تقویت سیستم دفاعی بدن توصیه می شود.

فعالیت: از انجام فعالیت های سنگین ورزشی و کارهایی که نیاز به تمرکز بالا دارند (مثل رانندگی طولانی) تا چند روز خودداری کنید.

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

- سردرد شدید که با مسکن های معمولی خوب نمی شود.
- تشنج یا لرزش غیر عادی اندام ها.
- سرگیجه، تاری دید یا دوبینی.
- درد قفسه سینه.
- تنگی نفس حتی در هنگام استراحت.
- احساس تپش قلب شدید یا نا منظم.
- تهوع و استفراغ مداوم.
- خواب آلودگی غیر عادی که به سختی بیدار می شوید.
- ضعف شدید عضله ها به طوری که قادر به راه رفتن نباشید.