



آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

مسمومیت دارویی

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:

- تمام داروهای تاریخ گذشته، اضافی و داروهایی که باعث مسمومیت شده اند را دور بریزید.
 - داروهای ضروری را فقط در بسته بندی اصلی خودشان نگه دارید.
 - تمام داروها(حتی مسکن های ساده)، اشیاء برنده، مواد شیمیایی و شوینده ها را از دسترس بیمار خارج کرده و در کمد قفل دار نگهداری کنید.
 - مسئولیت نگهداشتن و دادن دوزهای دارویی جدید صرفا بر عهده یکی از اعضای خانواده باشد؛ هرگز دارو را در اختیار خود بیمار قرار ندهید.
 - در روزهای اول پس از ترخیص، بیمار را تنها نگذارید و سعی کنید محیط خانه را امن و به دور از تنش نگه دارید.
 - به بیمار اجازه دهید صحبت کند. از سرزنش کردن، نصیحت های تند یا پرسیدن مداوم "چرا این کار را کردی" خودداری کنید.
 - به او یادآوری کنید مسمومیت یک وضعیت اورژانسی گذرا بوده و با کمک متخصصین، حال روحی او نیز بهتر خواهد شد.
 - مصرف دقیق داروهای اعصاب:** اگر پزشک برای بیمار داروهای ضد افسردگی یا ضد اضطراب تجویز کرده، بدانید که تاثیر این داروها معمولاً ۲ تا ۴ هفته طول می کشد؛ مصرف را قطع نکنید.
 - جلسات مشاوره:** مراجعه به روانشناس یا روانپزشک را به عنوان بخش اصلی از درمان (مانند سرم و دارو) جدی بگیرید و نوبت های ملاقات را یادداشت کنید.
 - مایعات:** برای کمک به کلیه ها جهت دفع سریعتر سموم، روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید(مگر در موارد خاص که پزشک منع کرده باشد).
 - تغذیه:** از غذاهای سبک و سهل هضم(مانند سوپ، برنج ساده و مرغ آب پز) استفاده کنید تا کبد شما تحت فشار نباشد.
 - پرهیزات:** تا ۷۲ ساعت از مصرف الکل، نوشیدنی های انرژی زا و غذاهای خیلی چرب خودداری کنید.
 - استراحت:** در ۲۴ ساعت اول پس از ترخیص، استراحت کافی داشته باشید.
 - ایمنی:** به دلیل احتمال سرگیجه یا خواب آلودگی، تا دو روز از رانندگی و کار با ماشین آلات سنگین خودداری کنید.
- شماره های امداد روانی(در گوشی ذخیره کنید):
- اورژانس اجتماعی(۱۲۳): برای دریافت کمک های فوری در بحران های فردی و خانوادگی.
- صدای مشاور(۱۴۸۰): جهت دریافت مشاوره تلفنی رایگان از متخصصین.
- اورژانس(۱۱۵): در صورت مشاهده هرگونه تغییر رفتار ناگهانی یا اقدام مجدد.
- #### علائم خطر (مراجعه فوری به اورژانس/روانپزشک و یا تماس با ۱۱۵):
- بازگشت حالت خواب آلودگی یا گیجی شدید.
 - درد در سمت راست و بالای شکم (نشانه آسیب کبد).
 - زرد شدن سفیدی چشم یا پوست.
 - تشنج یا لرزش دست ها و بی قراری و تحریک پذیری شدید.
 - کاهش ناگهانی حجم ادرار یا تغییر رنگ ادرار به قهوه ای تیره.
 - احساس تپش قلب شدید، لرزش بدن یا تنگی نفس.
 - خدا حافظی کردن با دوستان و بستگان یا بخشیدن اموال.
 - صحبت کردن مستقیم یا غیر مستقیم درباره مرگ یا "راحت شدن"
 - گوشه گیری شدید و ناگهانی یا بی خوابی های مداوم و طولانی.