



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

مننژیت

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:

تکمیل دوره درمان: اگر پزشک داروی خوراکی تجویز کرده، آن را حتی پس از رفع علائم تا آخرین دانه مصرف کنید.

استراحت در روزهای اول: مغز برای بهبودی نیاز به آرامش دارد. از تماشای طولانی مدت تلویزیون، کار با گوشی و مطالعه سنگین تا مدتی خودداری کنید.

کنترل نور و صدا: بیماران دچار مننژیت به نور و صدا حساس هستند. محیط اتاق را تاریک و ساکت نگه دارید تا درد و بی قراری شما کمتر شود.

پیگیری شنوایی: یکی از عوارض مننژیت می تواند کاهش شنوایی باشد. اگر احساس سنگینی در گوش یا وزوز دارید، حتما برای تست شنوایی سنجی اقدام کنید.

تغذیه: در صورت عدم منع پزشکی مصرف مایعات را افزایش دهید. رژیم غذایی نرم و زود هضم مثل سوپ، فرنی و پوره استفاده کنید تا انرژی شما صرف هضم غذاهای سنگین نشود. مصرف پروتئین بالا (گوشت مرغ، ماهی یا تخم مرغ) به بازسازی بافت های آسیب دیده کمک می کند.

پیشگیری در خانواده: اگر نوع مننژیت شما باکتریایی و اگیردار بوده، اعضای خانواده شما که با شما تماس نزدیک داشته اند باید با مشورت پزشک داروی پیشگیری مصرف کنند.

خواب منظم: ۸ تا ۹ ساعت_ بهترین دارو برای ترمیم پرده های مغز است.

ممنوعیت ورزش سنگین: تا زمانی که پزشک در ویزیت مجدد اجازه نداده، از ورزش های ضربتی، دویدن و باشگاه رفتن خودداری کنید.

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

- تشنج یا لرزش غیر ارادی اندام ها.
- گیجی، منگی، اختلال در صحبت کردن یا تغییر در شخصیت.
- خواب آلودگی شدید به طوری که به سختی بیدار شوید.
- سفتی گردن: ناتوانی در خم کردن سر و چسپاندن چانه به سینه.
- سردرد بسیار شدید که با مسکن های معمول آرام نمی شود.
- تب بالای ۳۸/۵ درجه که دوباره ظاهر شده است.
- ظهور لکه های قرمز یا ارغوانی کوچک روی پوست که وقتی با لیوان روی آن فشار می دهید، کمرنگ نمی شوند (نشانه عفونت شدید خون).