

فرم آموزش به بیمار و خانواده سردرد در زمان ترخیص

شماره پرونده: Unit No:

Attending Physician: پزشک معالج:	Ward: بخش:	Name: نام:	Family Name: نام خانوادگی:
Date of Admission: تاریخ پذیرش:	Room: اتاق:	Date of Birth: تاریخ تولد:	Father Name: نام پدر:
	Bed: تخت:		

آموزش های زمان ترخیص توسط پرستار و پزشک

نحوه صحیح مصرف دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نام دارو	آموزش دارو
	صبح	ظهر	شب		
قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>					
قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>					
قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>					
قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>					
قبل از غذا <input type="checkbox"/> بعد از غذا <input type="checkbox"/> همراه غذا <input type="checkbox"/> ناشتا <input type="checkbox"/> موقع خواب <input type="checkbox"/> با آب زیاد <input type="checkbox"/>					

مصرف مایعات فراوان بخصوص آب، استفاده از داروهای گیاهی مانند زنجبیل و روغن ماهی، مصرف غذاهای حاوی منیزیم مثل تخم افتابگردان، بادام، دانه کنجد، بادام هندی، بلغور، جوی دوسر

اگر سردردتان حین خواب رخ میدهد میتوانید از قرصهای کافئین، ملاتونین استفاده کنید اگر سردرد به دلیل استعمال بیش از حد یک سری از دارو ها رخ می دهد طوری که با مسکن درد می افتد اما مجدد شروع می شود این دارو ها شامل استامینوفن، مواد افیونی، اسپرین و ایبوپروفن می باشد که در طول ماه زیاد مصرف شده است میتوانید با صلاحدید پزشک دارو را قطع کنید که معمولا بعد از قطع دارو های شدید سراغ آنها می آید اما بعد از ۱۰ روز درمان می شود اگر سردرد میگرنی میباشد مصرف اب فراوان، انجام مدیتیشن، قرار دادن کیسه یخ روی پیشانی، قرار گرفتن در محیط تاریک و ساکت پرهیز از مصرف شکلات، گوشت های فراوری شده، شیرین کننده ها، کافیین الکل و دور بودن از سروصدا. حذف فاکتورهای مسبب ان مثل: استرس، بیخوابی، قرصهای ضدبارداری، درمان مسائل عفونی و ویروسی و درمان سیوزیت، حذف غذاهای حاوی تیرامین مثل پنیر و شراب قرمز، اجتناب از رفتن به اماکن شلوغ یا بسیار گرم و بسیار روشن، استراحت، تغذیه، ورزش کافی. ماساژ و شرکت در کلاس های یوگا و مدیتیشن. کمبود منیزیم در بروز میگرن نقش دارد، بنابراین مصرف یک مکمل روزانه منیزیم می تواند به کاهش سردردهای میگرنی کمک کند در صورت سردرد ناشی از میگرن از نشانه های خطر میتوان به سفتی گردن، تهوع و استفراغ و قرمز شدن یک چشم اشاره کرد که در صورت بروز سریعاً به اورژانس مراجعه کنید.

در صورت بروز مشکل به اورژانس بیمارستان مهر مراجعه فرمائید یا با شماره ۳۸۴۲۷۰۱۱ داخلی ۱۱۵ تماس حاصل فرمائید.

جهت ارتباط با کلینیک سلامت همگانی با شماره ۳۸۴۲۷۰۱۱ داخلی ۱۷۷ تماس حاصل فرمایید

سایر موارد آموزشی	.
-------------------	---

برای کسب اطلاعات بیشتر کد های زیر را اسکن نمایید.



فشار خون بالا



دیابت



توصیه های غذایی



تهوع و استفراغ



سردرد