

شماره پرونده:		نام خانوادگی:		نام:	بخش:	پزشک معالج:
					اتاق:	
					تخت:	
نام پدر:		تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):		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 و اقدام کنید:

ترومای غیر نافذ قفسه سینه

توصیه های لازم:

-درد در ناحیه دیواره قفسه سینه و محل ضربه معمولاً پس از یک هفته بهبود نسبی می یابد، اما اغلب ۳ تا ۶ هفته و گاهی تا چند ماه (به طور خفیف تر) ادامه پیدا می کند.

-درد شما ممکن است با حرکت کردن، سرفه، عطسه، خنده و حتی تنفس عمیق تشدید و بدتر شود.

-از استراحت مداوم در بستر بیش از ۱-۲ روز پرهیز کنید و به فعالیت های روزمره ی، خود بازگردید، چون استراحت طولانی مدت باعث ضعف و خشکی عضلات و افزایش احتمال بروز عفونت در ریه ها می شود (البته از انجام حرکات و فعالیت های سریع، ناگهانی، طولانی مدت، پیوسته و شدید که باعث فشار مستقیم بر قفسه سینه و شکم یا تشدید درد می شوند اجتناب کنید)

-کاهش فعالیت و باز نشدن کامل ریه ها باعث بروز عفونت می شود، بنابراین هر ۱-۲ ساعت ۱۰ بار نفس های کاملاً عمیق بکشید به طوری که قفسه ی سینه کاملاً باز شود و هر بار ۳ ثانیه نفس خود را نگاه دارید و بعد بیرون بدهید، این کار ممکن است باعث احساس درد شود.

-در صورت بروز سرفه به هیچ وجه جلوی آن را نگیرید و به طور کامل سرفه کنید، سرفه کردن با تخلیه ی ترشحات ریه باعث کاهش احتمال بروز عفونت می شود.

-جهت کنترل درد به صورت منظم و کافی از داروهای ضد درد مثل استامینوفن، بروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن و ژلوفن استفاده کنید. توجه کنید که استفاده از ترکیبات حاوی آسپرین ممکن است باعث بروز خونریزی شود.

-به هیچ وجه از ترکیبات و داروهای ضد سرفه استفاده نکرده و سرفه را مهار نکنید، کم کردن سرفه باعث زیاد شدن احتمال عفونت ریه می شود.

از مصرف سیگار و قلیان و تماس با هرگونه دود کاملاً خودداری نمایید.

علائم هشدار:

♦ بروز تب بالای ۳۸ درجه یا حملات لرز، تشدید درد قفسه سینه که با مصرف داروهای ضددرد و استراحت بهبود نیابد.

♦ بروز جدید درد شدید یا ناگهانی در هریک از قسمت های قفسه سینه

♦ بروز درد شدید در هر یک از قسمت های شکم، پهلوها، شانه ها، فک و دندان های پایین، گردن، دست ها، درد شدید در کل شکم که با حرکت کردن بدتر شود.

♦ تنگی نفس شدید یا ناکهانی یا تشدید و بدتر شدن سرفه ها، خروج خلط زیاد، تهوع یا استفراغ یا بی اشتهایی شدید

♦ دردناک بودن بلع (احساس درد هنگام فرو بردن لقمه) یا عدم توانایی در خوردن و آشامیدن

♦ ضعف و بی حالی شدید یا کاهش سطح هوشیاری، رنگ پریدگی، تعریق یا سرد شدن اندام ها

♦ سرگیجه و احساس سبکی سر، استفراغ خونی

ترومای شکم

علائم هشدار:

• بروز تب یا حملات لرز، بروز درد شدید در هریک از قسمت های شکم یا پهلوها

مراقبت های پس از ترخیص

- درد بسیار شدید در کل شکم که با حرکت کردن بدتر شود، درد تیرکشنده به پشت یا هریک از شانه ها
- درد شکم همراه با سفت و محکم شدن آن
- برجستگی یا بیرون زدن یک توده (به خصوص هنگام فعالیت یا سرفه کردن یا زور زدن) از محل زخم یا از هر بخشی از دیواره شکم (فتق)
- تهوع یا استفراغ یا بی اشتها یا شدید یا عدم توانایی در خوردن و آشامیدن، تنگی نفس یا سختی تنفس، سرفه های شدید و ناگهانی
- درد یا سنگینی قفسه سینه یا تپش قلب شدید
- ضعف و بی حالی شدید یا کاهش سطح هوشیاری
- رنگ پریدگی، تعریق یا سرد شدن اندام ها، سرگیجه و احساس سبکی سر
- مدفوع یا استفراغ خونی
- بروز کبودی در اطراف ناف یا پهلوها
- احتباس ادرار یا عدم توانایی دفع ادرار، احساس سختی و درد در هنگام دفع ادرار، وجود خون در ادرار

تروما سر:

توصیه های لازم:

- نخستین روز (۲۴ ساعت) پس از ضربه مهمترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید و حتما توسط یکی از افراد خانواده یا نزدیکان مراقبت شوید.
 - در صورت خوابیدن در طول ۲۴ ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر ۲-۴ ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز هرگونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود.
 - می توانید هر مقدار میل دارید به میزان تحمل خود غذا بخورید، بهتر است در ابتدا با مایعات و سپس سوپ و وعده های سبک شروع کرده و در صورت تحمل غذای معمولی خود را مصرف کنید.
 - تازمانی که خود و دیگران احساس کنید کاملا بهبود یافته و به حالت طبیعی و قبل از ضربه برگشته اید نباید تنها بمانید و یا به تنهایی به فعالیت هایی مانند حمام رفتن بپردازید.
 - از بلند کردن / تکان دادن / هل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع و خم و راست شدن تا ۴ هفته خودداری کنید.
 - در صورت بروز درد تنها از استامینوفن استفاده کنید، از مصرف داروهای حاوی آسپرین یا ضد درد و ضد التهاب های غیراستروئیدی مثل بروفن، ژلوفن، ناپروکسن و مگنامیک اسید تا چهار هفته خودداری کنید.
 - از مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور و موادی که باعث خواب آلودگی می شوند خودداری کنید.
 - در صورت بروز تورم پوست در محل ضربه از کمپرس سرد با کیسه ی یخ استفاده کنید و این کار را روزانه چندین نوبت ۱۵-۲۰ دقیقه ای تکرار کنید.
 - در صورت عدم وجود هرگونه بهبودی در علائم پس از یک هفته به پزشک مراجعه کنید.
 - در صورت بروز هرگونه بدحالی سریع / شدید / ناگهانی یا بروز هر حالت نگران کننده با شماره تلفن ۱۱۵ (اورژانس شهر) تماس بگیرید.
- علائم هشدار:**
- ♦ تشدید تهوع و استفراغ / استفراغ مکرر و دائم (بیش از ۳ نوبت در ۴-۶ ساعت)، تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ ندهد.
 - ♦ حالات تشنجی، بی اختیاری ادرار یا مدفوع، ترشحات شفاف (آبکی) یا خونی از گوشت و یا بینی
 - ♦ خواب آلودگی شدید یا دشواری در بیدار شدن
 - ♦ تب، تشدید بی قراری / تحریک پذیری، سفتی گردن، شنیدن صدای در گوش
 - ♦ تشدید یا بروز ضعف و بی حسی در هریک از اندام ها (دست و پا)، تشدید گیجی / منگی یا کاهش سطح هوشیاری
 - ♦ اختلاف سایز مردمک های دو چشم (بزرگ تر شدن یک مردمک)، حرکات پرشی / پاندولی یا ناخواسته چشم،
 - ♦ ضربان قلب بسیار تند یا کند، اختلال در تنفس، تورم، قرمزی، ترشح محل زخم، اختلال شنوایی یا تکلم

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

اختلال حافظه ، اختلال در راه رفتن یا تعادل ، تشدید یا عدم بهبودی تورم و برجستگی پوست سر

توصیه های تغذیه ای:

-به دلیل بی حرکتی ،احتمال یبوست و بی اشتها یی زیاد است بنابراین از غذاهای حاوی فیبر از جمله سبزیجات و میوه های تازه -غلات - آلو ومایعات فراوان استفاده کنید.