

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 نمایید:

مراقبت در منزل:

- مصرف غذاهای غنی از ویتامین D (مثل شیر و لبنیات) را افزایش دهید.
- از رژیم سبزیجات و میوه های تازه و حبوبات استفاده کنید.
- در صورتی که داروها باعث حالت تهوع می شوند از مصرف غذاهای بودار و سرخ کرده خودداری کنید.
- برای پیشگیری از افت قند خون وعده های غذایی منظم داشته باشید و از میان وعده های کوچک استفاده کنید.
- از خوردن چای، قهوه و مواد کافئین دار (نوشابه های الکلی) اجتناب کنید.
- از استرس و فشار روانی، عصبانیت و فعالیت بدنی بیش از اندازه اجتناب کنید.
- ورزش های سنگین به خصوص ورزش هایی که در هنگام حمله خطرناک هستند مانند: شنا، کوهنوردی، غواصی، ماشین سواری، موتور سواری، دوچرخه سواری و... اجتناب کرده و نکات ایمنی را یاد بگیرید.
- برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهای لغزنده و نور کم که کار در آن فضا با خطراتی همراه است ورزش نکنید.
- حداقل ۶ الی ۸ ساعت در شبانه روز استراحت کنید.
- از استعمال دخانیات خودداری کنید.
- عوامل ایجاد حمله را شناسایی و از آنها اجتناب کنید. (مانند نور شدید لامپ، مانیتور کامپیوتر، تلویزیون یا سروصدای زیاد)
- به یاد داشته باشید تب و عفونت می توانند باعث بروز تشنج شوند. (هرچند تب و تشنج بیشتر در کودکان ملاحظه می شود)
- سعی کنید بیشتر در دید باشید و هنگام حمام کردن افراد خانواده را در جریان قرار دهید و به تنهایی شنا نکنید.
- کارت شناسایی پزشکی برای مواقع ضروری به همراه داشته باشید.
- هرگز داروهای خود را بدون دستور پزشک قطع نکنید. داروها باید در فواصل منظم و طبق دستور پزشک مصرف شود.
- اندازه گیری غلظت داروها را در خون طبق دستور پزشک (به صورت دوره ای) انجام دهید.

در صورت مصرف داروهای ضد تشنج

- بهداشت دهان و لثه رعایت شود و به طور دوره ای توسط دندانپزشک ویزیت شوید.
- در هنگام مصرف دارو از انجام کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارد اجتناب کنید.
- در صورت اختلال در عادت ماهانه و یا باردار بودن، قبل از هر نوع جراحی با پزشک خود مشورت کنید.
- بدون اجازه پزشک داروهای گیاهی، محرک ها و خواب آور مصرف نکنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- تب، گلودرد، خونریزی زیر پوستی و خونمردگی خود به خودی و سایر علائم جدید
- اگر تشنج بیش از ۵-۳ دقیقه طول کشید
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی