

## راهنمای آموزشی بیمار (آموزش پس از ترخیص و مراقبت در منزل)

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید. الکل یا نوشیدنی های کافئین دار، را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

از فشارهای روحی، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه و انجام فعالیتهای سنگین مانند: کوهنوردی، غواصی، وزنه برداری و... به خصوص در گرما اجتناب کنید.

مصرف منظم داروها ضروری است.

بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ روز اول بعد از جراحی برداشته می شوند.

ممکن است تا مدتی قادر به تمرکز بر یک موضوع برای مدتی طولانی نباشید. اگر شما در گذشته زیاد مطالعه می کردید، ممکن است در این وضعیت این کار برایتان دشوار باشد. این وضعیت به تدریج بهبود می یابد.

از رفتن به ساحل بپرهیزید و اگر به استخر می روید باید عمق آب به قدری کم باشد که فردی که همراه شماست بتواند سرتان را در زمان تشنج، بالای آب نگه دارد. به تنهایی شنا نکنید.

می توانید ۲ روز بعد از کشیدن بخیه ها، موهایتان را بشویید.

تا زمانیکه جراح اعصاب به شما اجازه نداده است نباید رانندگی کنید.

در هنگام شب و در ساعات شلوغ و اوج ترافیک رانندگی نکنید. و همواره در حین رانندگی کسی در کنار شما باشد.

### در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به پزشک مراجعه کنید

افزایش قرمزی، ترشح، افزایش مایع و تورم، نشت مایع در محل عمل

افزایش شدت سردرد

خواب آلودگی و کسالت

ضعف و ناتوانی

گیجی

مشکل در تکلم

افتادن

اختلال در دید

حمله صرع یا تشنج

حالت تهوع و استفراغ

حساسیت پوستی

احساس درد یا تورم در پا و ماهیچه ساق پا

تب بالا و تعرق و گرفتگی عضلات گردن/ بیقراری

درد در ناحیه قفسه سینه یا مشکل در تنفس

