

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:

- 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.
 - حد اقل 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 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، محرکها و خواب آور مصرف نکنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان 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.

