

## 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 بیوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سیوس و مایعات فراوان استفاده کنید. الکل مصرف نکنید. در صورت مصرف نوشیدنی های کافئین دار (مانند نوشابه های کولا)، آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید. از استرس، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه و انجام فعالیت های سنگین به خصوص در گرما اجتناب کنید. از انجام ورزش های سنگین مانند کوهنوردی، غواصی، وزنه برداری و ... اجتناب کنید. پیاده روی منظم و انجام انواع ورزش ها زیر نظر پزشک، در افزایش زمان بهبودی موثر است. از انجام هرگونه ورزش های برخوردی حداقل به مدت ۱۲ ماه بعد از عمل خودداری کنید تا مانع از ایجاد تورم در سر شود. ممکن است بعد از عمل جراحی نقایص عصبی پیدا کنید. اختلال تکلم، انحراف در صورت، ضعف در دست و پا و مشکلات بینایی، از عوارض احتمالی هستند که نیاز به توانبخشی شامل فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و دیگر اقدام های حمایتی به وسیله روان پزشک، مددکار اجتماعی و ... می باشد. ممکن است احساس خستگی بیشتری کنید. این حالت عادی است و معمولاً در اواسط روز نیاز به استراحت کردن و خوابیدن دارید. این خستگی به تدریج و به مرور زمان از بین می رود. بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل با نظر پزشک در مدت ۱۴-۷ روز اول بعد از جراحی برداشته می شوند. قادر به تمرکز بر یک موضوع برای مدتی طولانی نخواهید بود. اگر شما در گذشته زیاد مطالعه می کردید، ممکن است در این وضعیت این کار برای شما دشوار باشد. این وضعیت به تدریج بهبود می یابد. تا ۲ هفته بعد از عمل، سردردها، شروع به فروکش کردن می کنند. در برخی شرایط، ممکن است تا چندین ماه ادامه پیدا کنند. اگر بعد از دراز کشیدن که می خواهید از جا بلند شوید به سرعت سر خود را بالا بیاورید، نه تنها ممکن است مبتلا به سردرد شوید، بلکه دچار سرگیجه هم می شوید. با قرار دادن سر خود بین زانوهایتان، فشار در سر افزایش یافته و همین امر موجب افزایش درد می شود. می توانید ۲ روز بعد از کشیدن بخیه ها، موهای خود را بشویید. می توانید ۴ هفته بعد از عمل، موهای خود را رنگ کنید. تا زمانی که جراح اعصاب به شما اجازه نداده است نباید رانندگی کنید. معمولاً ۴-۲ هفته بعد از عمل با اجازه پزشک می توانید رانندگی کنید. در هنگام شب رانندگی نکنید. در مسافت های کوتاه رانندگی کنید. همواره در حین رانندگی کسی در کنار شما باشد. معمولاً لازم است که حداقل ۶ هفته به طور کامل از کار خود دور بمانید. بعد از این مدت، می توانید در ساعات کاری محدود و با انجام وظایف سبک به محل کار خود بازگردید. کودکان دچار ضربه مغزی در مقایسه با کودکان همسال خود، مشکلات بیشتری در یادگیری مطالب دارند. آنها ممکن است مشکلات رفتاری و احساسی نیز داشته باشند. بعد از ضربه مغزی، از دست دادن حافظه طبیعی است، اما معمولاً این مشکل دائمی نیست و برطرف می گردد. بیش از نصف افرادی که دچار ضربه مغزی می شوند، حالت هایی مانند افسردگی، غمگینی و بی خوابی را تجربه می کنند. برخی از این افراد دارای نوسانات خلقی می شوند، مثلاً مدتی می خندند و سپس گریه می کنند. برخی دیگر، دچار عصبانیت و اضطراب می شوند. اگر نمی توانید احساسات خود را کنترل کنید، برای درمان نزد پزشک روید.

### در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

افزایش قرمزی، ترشح، افزایش مایع و تورم، نشت مایع در محل عمل جراحی و درد در ناحیه قفسه سینه یا مشکل در تنفس  
افزایش شدت سردرد - خواب آلودگی و کسالت - ضعف و ناتوانی - گیجی  
مشکل در تکلم - اختلال در دید - افتادن یا غش کردن - 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

