



Bohlool Hospital

راهنمای آموزش به بیمار بخش اورژانس

برنامه مدون آموزشی بیماران بخش اورژانس

حداقلهای نیازهای آموزشی بیماران بخش اورژانس

کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش اورژانس

اولویت	برنامه مدون آموزشی بیماران بخش اورژانس
بدو پذیرش	معرفی پزشک و پرستار مسئول بیمار
	آشنایی با محیط فیزیکی بخش، مقررات بیمارستان، روتین بخش
	آموزش استفاده از وسایلی مانند: زنگ اخبار، نرده و حفاظ تخت
	آموزش نکات ایمنی، اهمیت دستبند شناسایی، شستشوی دست و بهداشت فردی
	اطلاع رسانی در مورد روند درمان
حین بستری در اورژانس	آمادگی جهت پروسیجرهای تشخیصی (در صورت لزوم)
	نوع تغذیه
	محدوده حرکتی
	آموزش در خصوص مراقبت از اتصالات بیمار
	روند درمان
زمان ترخیص (اسمارت)	نحوه مراقبت از خود شامل: مراقبت از زخم و بخیه، آتل، سوند فولی، سوند معده و ...
	علائم هشدار دهنده که در صورت بروز آن سریعاً "مراجعه نماید. Sign
	نحوه مصرف داروهای تجویز شده در منزل Medication
	زمان و مکان مراجعه مجدد (در صورت نیاز) Appointment
	تاکید بر تداوم درمان و پیگیری تست های تشخیصی Result
	نحوه برقراری تماس با بخش Talk With Me
	نکات خودمراقبتی (نحوه شستشو و پانسمان، زمان استحمام، و)
	رژیم غذایی
	میزان فعالیت در منزل
	تحويل فرم آموزش به بیمار و تهیه یک نسخه از آزمایشات و اقدامات تشخیصی به بیمار
	تحويل محتوای آموزشی کتبی به بیمار



EMS self care

بارکد راهنمای
آموزش به بیمار
بخش اورژانس

کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار اورژانس واحد آموزش سلامت کد سند: Bh-Mn / sel gu di / ins-06 / 05	راهنمای خودمراقبتی بیماری ها و حالات شایع بخش اورژانس	 مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی علامه بهلول گنابادی
تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۳	تاریخ بازنگری بعدی: پاییز ۱۴۰۴	تاریخ تدوین و ابلاغ: پاییز ۹۸

- ۴..... ترومای سر
- ۵..... درد قفسه سینه
- ۶..... فشارخون بالا
- ۷..... رنال کولیک (سنگ ادراری)
- ۸..... تب و تنگی نفس
- ۹..... سردرد و سرگیجه
- ۱۰..... دیابت و هیپرگلیسمی
- ۱۱..... ضعف و بیحالی
- ۱۲..... عفونت ادراری
- ۱۳..... مراقبت از زخم
- ۱۴..... مراقبت از گچ و آتل
- ۱۵..... سردرد
- ۱۶..... سرگیجه
- ۱۷..... خونریزی از بینی (خون دماغ) (اپیستاکسی)
- ۱۹..... شکستگی بینی
- ۲۰..... اسهال و استفراغ
- ۲۱..... درد کمر
- ۲۲..... درد گردن
- ۲۳..... کهیر و حساسیت های پوستی
- ۲۴..... حمله ی آسم
- ۲۵..... گازگرفتگی توسط حیوانات یا انسان
- ۲۶..... زنبور گزیدگی
- ۲۷..... عقرب گزیدگی

بیماریهای شایع و حالات شایع بخش اورژانس

۱. بیماریهای قلبی عروقی:

ACS و HTN

حالات: درد قفسه سینه، سردرد

۲. بیماریهای داخلی:

بیماریهای تنفسی (پنومونی، COPD و کووید) و دیابت : تنگی نفس، ضعف و بیحالی، تب،
درد اپیگاستر

۳. بیماریهای نورولوژی:

حوادث عروقی مغزی (CVA، TIA) : سرگیجه، سردرد، کاهش سطح هوشیاری

۴. بیماریهای جراحی عمومی و نوروسرجری و ارتوپدی

مولتیپل تروما، شکستگیها : شکم درد، جراحات ها و بخیه محل، آتل گیری

۵. بیماریهای اطفال:

گاستروآنتریت و پنومونی : تب، تهوع استفراغ، تنگی نفس و سرفه

۶. بیماریهای ارولوژی:

سنگ کلیه : رنال کولیک و شکم درد

بیماریها و حالات شایع بیمارستان

۱. زایمان طبیعی، سزارین و تولد نوزاد
۲. پنومونی و بیماریهای تنفسی
۳. مولتیپل تروما ها
۴. بیماریهای قلبی ACS
۵. کاتاراکت
۶. گاستروآنتریت

ترومای سر

مراقبت در منزل و نکات پرستاری :

- ✓ نخستین روز (۲۴ ساعت) پس از ضربه مهمترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید 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 .
- ✓ استراحت جسمی - ذهنی و خواب کافی داشته باشید .
- ✓ تا زمانی که خود و دیگران احساس کنید کاملاً 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 .
- ✓ از شرکت در فعالیت های سنگین جسمانی، ورزش، نرمش و خانه داری تا ۴ هفته خودداری کنید.
- ✓ پیاده روی سبک بهترین ورزش است، روزانه چند نوبت کوتاه مدت حتی درون منزل راه بروید و آرام آرام میزان آن را افزایش دهید .

داروها در منزل:

- ✓ در صورت بروز درد تنها از استامینوفن یا دارویی که پزشک تجویز کرده استفاده کنید
- ✓ از مصرف داروهای حاوی آسپرین یا ضد درد و ضد التهاب های غیر استروئیدی مثل بروفن، ژلوفن، ناپروکسن و مفنامیک 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 تجویز آنتی بیوتیک، حتماً دوره ی درمان آن را به طور کامل به پایان برسانید

علائم هشدار:

- | | |
|--|--|
| • تب | • تهوع و استفراغ / استفراغ مکرر و دائم |
| • تشدید بی قراری / تحریک پذیری | • تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ ندهد |
| • سفتی گردن | • بی اختیاری ادرار یا مدفوع |
| • شنیدن صدا در گوش | • ترشحات شفاف (آبکی) یا خونی از گوش و یا بینی |
| • تشدید یا بروز ضعف یا بی حسی در اندامها | • خواب آلودگی شدید یا دشواری در بیدار شدن |
| • تورم / قرمزی / ترشح محل زخم | • تشدید گیجی / منگی یا کاهش سطح هوشیاری |
| • اختلال شنوایی یا تکلم | • اختلاف سائز مردمک های دو چشم (بزرگ تر شدن یک مردمک) |
| • اختلال حافظه | • دوبینی، اختلال بینایی |
| • اختلال در راه رفتن یا تعادل | • ضربان قلب بسیار تند یا کند |
| • تشدید یا عدم بهبودی تورم و برجستگی پوست سر | |

درد قفسه سینه

مراقبت در منزل و نکات پرستاری

۱. فعالیت های روزانه خود را به تدریج و به آهستگی انجام دهید به شکلی که باعث ناراحتی، درد قفسه سینه، تنگی نفس و خستگی نشود.
۲. از انجام فعالیت هایی که باعث درد قلبی می شود مثل بلند کردن و کشیدن اجسام سنگین، زور زدن هنگام اجابت مزاج، ورزش های سنگین و راه رفتن در هوای سرد یا بسیار گرم، هوای آلوده و ارتفاعات خودداری نمایید.
۳. ورزش های هوازی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، دوچرخه سواری و شنا در حد تحمل انجام دهید و نبض خود را کنترل کنید.
۴. قبل از انجام هر فعالیتی که تحریک کننده درد قلبی باشد (مانند بالا رفتن از پله ها و فعالیت جنسی) قرص نیتروگلیسرین برای پیشگیری از حمله درد آنژین صدري استفاده کنید.
۵. چربی ها و نمک را محدود کنید و بیشتر از سه زرده تخم مرغ در هفته استفاده نکنید.
۶. از دریافت غذاهایی مانند سوسیس، همبرگر، کره، گوشت های آماده، چربی های حیوانی، غذاهای سرخ کرده، انواع سس، لبنیات پر چرب، انواع کنسرو، الکل، کاکائو، مقادیر زیاد آجیل و دانه های روغنی و غذاهای نفاخ اجتناب کنید.
۷. از مواد غذایی مثل سویا، لوبیا سبز، لوبیای قرمز، نان گندم، برنج، سیوس جو، غلات، سبزیجات برگدار سبز، کلم، گل کلم سالاد، سیب، گلابی، هویج، آلبیمو تازه، توت ها، مرکبات، ماهی، شیر و ماست بدون چربی استفاده کنید.
۸. وزن خود را در حد ایده آل نگه دارید.
۹. از استعمال دخانیات اکیداً خودداری کنید.
۱۰. هنگام ایجاد درد قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً متوقف کنید و بنشینید یا در بستر استراحت کنید، تنفس عمیق و آرام انجام دهید و هر ۵ دقیقه یک قرص نیتروگلیسرین مصرف کنید و اگر پس از ۳ بار مصرف قرص درد بر طرف نشد و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یافت به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه نمایید.

دارو در منزل:

- داروهای تجویز شده را حتی اگر هیچ علامت بالینی نداشته باشید حتماً استفاده کنید و تحت نظر پزشک باشید و به صورت خود سرانه دارو را قطع نکنید.

علائم هشدار و مراجعه به پزشک:

- ✓ درد قفسه سینه، در صورت بروز درد قفسه سینه فعالیت خود را متوقف کنید و هر ۵ دقیقه یک قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده کنید. اگر پس از ۳ بار مصرف قرص، درد بر طرف نشود و بیش از ۲۰ دقیقه ادامه یابد به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید .
- ✓ دردی که به کتف، پشت و شانه یا گردن تیر می کشد.
- ✓ تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت
- ✓ سردرد شدید و سرگیجه و تعریق سرد
- ✓ کاهش یا افزایش زیاد فشار خون

فشار خون بالا

مراقبت در منزل و نکات پرستاری

- (۱) به طور منظم با پزشک خود جهت کنترل فشارخون خود در تماس باشید و حتی الامکان سعی نمایید نحوه اندازه گیری فشارخون را در منزل فراگرفته و انجام دهید.
- (۲) ورزشهایی مانند پیاده روی ، شنا ، دوچرخه سواری ، حداقل ۳ بار در هفته و هربار به مدت ۳۰ دقیقه مفید است.
- (۳) در صورت عدم کنترل فشارخون، مجدداً به پزشک مراجعه کنید.
- (۴) مصرف نمک را محدود کنید ، برای خوش طعم کردن غذاها به جای نمک از آبلیمو ، لیمو عمانی ، آبغوره استفاده کنید و از مصرف غذاهای آماده مثل سوسیس ، کالباس ، انواع کنسروها ، تنقلات شور ، و غذاهای سرخ کردنی پرهیز نمایید.
- (۵) رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات تازه ، لبنیات کم چربی ، غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوس دار و خشکبار استفاده کنید.
- (۶) اگر اضافه وزن دارید با رعایت رژیم غذایی و تحت نظر پزشک وزنتان را کاهش دهید.
- (۷) از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی ، جگر ، قلوه ، سرشیر ، گوشت پرچربی ، کله پاچه ، روغنهای حیوانی و بپرهیزید. از بین گوشتها از گوشت سفید (مرغ و ماهی) بیشتر استفاده کنید.
- (۸) از مصرف دخانیات و الکل خودداری کنید.
- (۹) سعی کنید از فعالیت در محیطهای پر استرس اجتناب کنید و میزان استرس و هیجانات روحی را تا حد امکان کاهش دهید.

داروها در منزل

- ✓ بعضی داروها از جمله داروهای خوراکی ضد بارداری ، بروفن ، دیکلوفناک ، پیروکسیکام و آنتی هیستامینها باعث افزایش فشارخون می شوند، لذا در مورد مصرف این داروها با پزشک خود مشورت کنید
- ✓ داروهای خود را طبق دستور پزشک به طور منظم مصرف کنید و در صورتی که با مصرف دارو، فشارخون شما کنترل شد بدون اجازه پزشک داروی خود را قطع یا کم نکنید.

علائم هشدار و مراجعه به پزشک:

- (۱) سردرد
- (۲) خونریزی از بینی
- (۳) تپش قلب و کم حوصلگی
- (۴) سرگیجه بویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت ایستاده و بلعکس
- (۵) درد قفسه سینه
- (۶) تاری دید

رنال کولیک (سنگ ادراری)

مراقبت در منزل و نکات پرستاری :

- ✓ اگر در اورژانس برای شما سونوگرافی انجام شده است، برگه ی جواب آن را دور نیندازید و حتما در مراجعات بعدی به اورژانس یا پزشک، تا زمان دفع سنگ، آن را همراه داشته باشید.
- ✓ مایعات زیاد مصرف کنید، روزانه حداقل ۳-۲/۵ لیتر مایعات بنوشید. که بیش از نصف آن فقط آب ساده باشد. میزان مصرف آب باید به اندازه ای باشد که حداقل ۲ لیتر ادرار در هر شبانه روز دفع کنید (در طول شب حداقل یک یا دو بار برای ادرار کردن بیدار شوید) و رنگ ادرار زرد روشن یا بی رنگ باشد.
- ✓ از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید.
- ✓ هیچ ماده ی غذایی را بدون دستور پزشک از رژیم غذایی خود کاملاً حذف نکنید، بدن به همه ی انواع مواد غذایی نیاز دارد.
- ✓ از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت جسمی و ورزش روزانه ی مناسب داشته باشید، این کار به دفع سریع تر سنگ کمک می کند
- ✓ بهتر است سنگ را پس از دفع برای بررسی و تعیین نوع و جنس آن به پزشک یا آزمایشگاه بدهید (به خصوص اگر برای اولین بار است که دچار سنگ کلیه می شوید). برای این کار لازم است پس از ترخیص تا زمان دفع سنگ، هر بار که به دستشویی می روید ادرار خود را ابتدا در یک ظرف جمع آوری کنید یا هنگام ادرار کردن از یک صافی ریز استفاده کنید تا در صورت دفع سنگ، وارد فاضلاب نشود و بتوانید آن را نگه دارید.
- ✓ دفع نهایی سنگ همراه ادرار و خروج آن از پیشابراه به خارج بدن معمولاً بدون درد است و گاهی ممکن است درد خفیف و ناراحتی مختصر کوتاه مدت همراه دفع ایجاد شود که سریع برطرف می شود نگران نباشید.

داروها در منزل:

- بهتر است از داروهای ضد درد خوراکی غیر مخدر مثل قرص دیکلوفناک، ناپروکسن یا استامینوفن استفاده کنید.
- در صورت تشدید درد، از شیاف دیکلوفناک استفاده کنید (حداکثر ۳ عدد روزانه)
- در صورتی که هنگام ترخیص برای شما داروهای شل کننده و گشاد کننده ی حالب مثل تامسولوسین (مدالوسین) تجویز شده است طبق دستور مصرف کنید.
- توجه کنید که مصرف زیاد دیکلوفناک / بروفن / ناپروکسن باعث ناراحتی و سوزش معده می شود و چنان چه سابقه ی ابتلا به زخم معده دارید از مصرف آنها پرهیز کنید. همچنین ممکن است باعث تشدید آسم و فشار خون شوند

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک:

- ✓ تشدید درد به طوری که به درمان دارویی پاسخ ندهد و حمله ی درد شدید بیش از یک ساعت با وجود مصرف مسکن طول بکشد.
- ✓ تهوع/ استفراغ شدید به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نبوده و باعث کم آبی بدن شود.
- ✓ تشدید یا تداوم وجود خون واضح در ادرار
- ✓ تب و لرز
- ✓ درد و سوزش و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار
- ✓ تغییر رنگ/ تیره شدن/ کدر شدن رنگ ادرار
- ✓ در صورتی که درد و تهوع شما به درمان سرپایی پاسخ دهد، دچار اختلال کلیه مانند عفونت یا مشکل در عملکرد کلیه نبوده و به بیماری مزمن دیگری مبتلا نباشید، با رعایت موارد بالا می توانید حتی تا ۴ هفته در منزل منتظر دفع سنگ باشید.
- ✓ در طی روزهای آینده به متخصص جراحی کلیه و مجاری ادرار (اورولوژیست) مراجعه کنید. به خصوص اگر برای اولین بار است که دچار سنگ کلیه می شوید حتماً باید آزمایش های تکمیلی خون و ادرار انجام شود تا اگر علت مشخص یا بیماری خاصی وجود دارد که باعث تشکیل سنگ شده مشخص شود و اگر می توان از بروز دوباره ی سنگ جلوگیری کرد، روش های پیش گیری به شما آموزش داده شود.

تب و تنگی نفس

مراقبت در منزل و نکات پرستاری

- مصرف چربیها و فست فود را کاهش دهید.
- بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و ...) استفاده کنید.
- از خوردن غذاهای نفاخ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.
- در صورتی که محدودیت پزشکی ندارید ، مایعات فراوان مصرف کنید.
- ✓ روزانه به طور منظم، تدریجی و در حد تحمل ورزشهای سبک مانند پیاده روی انجام دهید. کارهایی مثل حمام کردن، لباس پوشیدن، راه رفتن در زمان کم و مسافت کوتاه را انجام دهید و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ✓ در صورت آلودگی قابل توجه هوا و یا هوای گرم و مرطوب، از منزل خارج نشوید.
- ✓ برای خروج ترشحات، سرفه آرام داشته باشید.
- ✓ تا حد امکان از استرس و اضطراب دوری کنید زیرا کاهش اضطراب نیاز به اکسیژن را کمتر میکند.
- ✓ تا حد امکان از بروز بیماری های عفونی و ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا جلوگیری نمایید و با توصیه پزشک در زمان معین واکسن آنفلوانزا تزریق کنید.
- ✓ بهداشت دهان و حلق را رعایت نمایید. از مصرف دخانیات به شدت پرهیز شود.

دارو در منزل:

- ✓ داروهای خود را به طور منظم مصرف نمایید و از قطع خودسرانه داروها خودداری کنید.
- ✓ آموزش نوع دارو و کاربرد و زمان مصرف داروها انجام شود و کد رهگیری دارو تحویل گردد.
- در صورتیکه نیاز است به بیمار توضیح داده شود از آزمایشات، نوار قلبها، اکو، سونوگرافی، ریپورتهای و ... کپی تهیه نماید.

علائم هشدار و زمان مراجعه بعدی

- تشدید تنگی نفس، تنفس دشوار و درد قفسه سینه ، درد مداوم یا فشار قفسه سینه ، تشدید سرفه ها یا بروز سرفه های خلط دار
- عدم قطع تب پس از ۵ روز از شروع بیماری
- مراجعه بعدی به پزشک را با بیمار و خانواده وی هماهنگ نمایید .

سر درد و سرگیجه

مراقبت در منزل و نکات پرستاری:

- ✓ از مصرف غذاهای شور خودداری کنید. برنامه غذایی منظم و کامل داشته باشید و از گرسنگی طولانی مدت نیز جلوگیری کنید.
- ✓ صبحانه از وعده هایی است که هرگز نباید فراموش شود.

- ✓ مایعات کافی میل کنید. مصرف میوه و سبزیجات فراوان انواع مغزها را در برنامه غذایی داشته باشید
- ✓ هنگام خواب سر خود را کاملاً بالا قرار دهید. استراحت و خواب کافی داشته باشید. زمانی که می‌خواهید از حالت خوابیده برخاسته و راه بروید ابتدا کمی بنشینید و سپس به آرامی بلند شوید و در صورت بروز سرگیجه بلافاصله بنشینید.
- ✓ از هر گونه تغییر وضعیت ناگهانی جدا بپرهیزید.
- ✓ از مصرف خودسرانه داروهای خواب آور و آرام بخش پرهیز کنید. هنگام بلند شدن از تخت خواب ابتدا چند دقیقه بنشینید و سپس در صورت عدم سرگیجه بلند شوید.
- ✓ به دلیل احتمال افتادن، هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید از مصرف سیگار و قلیان خودداری کنید. در صورتیکه فشارخون شما نامنظم است روزانه آن را کنترل کنید.

پیگیری آزمایشات و پاراکلینیک:

- جهت دریافت جواب نمونه آزمایش یا پاتولوژی به آزمایشگاه مراجعه کرده و جواب را حتماً به رویت پزشک برسانید.
- شماره قبض آزمایش تحویل بیمار شود.
- در صورتیکه نیاز است به بیمار توضیح داده شود از آزمایشات، نوار قلبها، اکو، سونوگرافی، ریپورتها و ... کپی تهیه نماید.

دارو در منزل:

- داروهای خود را به طور منظم مصرف نمایید و از قطع خودسرانه داروها خودداری کنید. کد رهگیری دارو تحویل گردد.
- بعد از مصرف داروهای تجویز شده حتماً به پزشک مراجعه کنید طبق دستور پزشک در صورت ادامه ی سردرد مراجعه به پزشک مغز و اعصاب داشته باشید. طبق دستور پزشک در صورت ادامه داشتن سرگیجه به پزشک گوش و حلق مراجعه کنید.

علائم هشدار و زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت عدم بهبودی و ادامه داشتن سردرد و سرگیجه کاهش شنوایی تکرار حملات، سردرد، تب، ضربه سر، تشنج، اختلال دید یا دوبینی ضعف و بیحسی یا فلج اندام در اسرع وقت به بیمارستان یا پزشک معالجتان مراجعه کنید.
- ✓ مراجعه بعدی به پزشک را با بیمار و خانواده وی هماهنگ نمایید

دیابت و هیپرگلیسمی

مراقبت در منزل و نکات پرستاری:

- ✓ مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش را باید محدود کنید.
- ✓ میوه، تعداد آن محدود به ۲-۳ عدد در روز باشد. حتی الامکان با پوست میل نمائید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید.

- ✓ مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آب پز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید.
- ✓ از مصرف مغز، دل و جگر، کله پاچه، لبنیات پر چرب، بستنی، خامه و کیکهای خامه‌ای، مربا، قند، شکر و نوشابه اجتناب کنید.
- برای پیشگیری از افت قند خون، از انجام ورزش شدید و فعالیتهای سنگین بدنی خودداری کنید. قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.
- برای تنظیم قندخون تمرینات آیروبیک (پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری) را طبق نظر پزشک انجام دهید.
- ✓ تعداد وعده های غذایی خود را منظم و زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای ۳ وعده حداقل ۶ بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتر است مابین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.
- ✓ پاهای را با آب ولرم و صابون ملایم (صابون بچه) هر روز شسته و خشک کنید. (بخصوص بین انگشتان)
- ✓ از جوراب نخی استفاده کرده و روزانه آنها را تعویض کنید.
- ✓ کفشهای پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید و کفشهای نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در روزهای بعد ساعت استفاده از آن را افزایش دهید.
- ✓ ناخنهای خود را به صورت صاف بگیرید و با سوهان سر آنها را صاف کنید.

دارو در منزل

- ✓ داروهای تجویز شده را به طور مرتب مصرف نمایید.

علائم هشدار و زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف و... به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت فراموش کردن دوز انسولین و داشتن علائم از قبیل پوست گرم و خشک، تنگی نفس، بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده میشود، احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف، سریعاً به اورژانس مراجعه و یا با ۱۱۵ تماس حاصل کنید
- ✓ در صورت دریافت انسولین و داشتن علائم از قبیل تعریق و رنگ پریدگی، سرگیجه و سردرد، لرزش، اضطراب، احساس گرسنگی شدید و ضعف به اورژانس مراجعه و یا با فوریتهای پزشکی (۱۱۵) تماس حاصل کنید.

به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید

ضعف و بیحالی

مراقبت در منزل و نکات پرستاری:

- ۱) مصرف میوه های قرمز رنگ ، مصرف شیر قبل از خواب، مصرف مرکبات از جمله لیمو و پرتقال برای شما مفید می باشد.
- ۲) صبحانه را کامل بخورید مصرف میوه و سبزیجات فراوان انواع مغزها و روغنهای گیاهی را در برنامه روزانه خود داشته باشید.

- ۳) مصرف ۶ تا ۸ لیوان مایعات در شبانه روز در صورتیکه محدودیت پزشکی ندارید.
- ۴) انجام فعالیت های ورزشی سبک و منظم مانند پیاده روی را در برنامه خود قرار دهید.
- ۵) نظافت فردی رعایت شود. بعد از رفتن به سرویس بهداشتی دستها با آب و صابون شستشو داده شود
- ۶) سعی کنید شاد بوده و از استرس و اضطراب دوری کنید.

دارو در منزل :

- داروهای خود را به طور منظم مصرف نمایید و از قطع خودسرانه داروها خودداری کنید.
- آموزش نوع دارو و کاربرد و زمان مصرف داروها انجام شود.

علائم خطر و زمان مراجعه بعدی

- در صورت تشدید ضعف و بیحالی تب و لرز افت فشار خون و سرگیجه تپش قلب درد قفسه سینه و تنگی نفس بلافاصله به بیمارستان نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید.
- مراجعه بعدی به پزشک را با بیمار و خانواده وی هماهنگ نمایید .

عفونت ادراری

مراقبت در منزل و نکات پرستاری :

۱. آب زیاد بنوشید، جریان زیاد ادرار باعث شسته شدن میکروب ها از داخل مجاری ادراری می شود .
۲. استراحت کافی داشته باشید تا بدن شما قدرت کافی برای مبارزه با میکروب ها را داشته باشد .

۳. از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید، فعالیت جسمانی زیاد باعث تشدید برخی علائم مثل ضعف و بی حالی شده و هم چنین با افزایش میزان تعریق باعث کم آبی بدن میشود .
۴. نوشیدن زیاد قهوه، نسکافه و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین زیاد تا زمان بهبود، ممکن است با تحریک مثانه باعث تشدید علائم شود .
۵. از مصرف زیاد انواع شکلات، غذاهای تند و پرادویه و نوشیدنی های گازدار (مثل نوشابه) خودداری کنید .
۶. میوه ها و آبمیوه های ترش و حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و آب پرتقال بیشتر مصرف کنید .
۷. ادرار خود را نگه ندارید و در صورت احساس نیاز به دفع ادرار سریعاً این کار را انجام داده و مثانه ی خود را به طور کامل تخلیه کنید .
۸. اگر احتمالاً باردار هستید حتماً به پزشک اطلاع بدهید (حتی اگر مطمئن نیستید)، چون نه تنها مصرف بعضی از آنتی بیوتیک ها در دوران بارداری خطرناک است، بلکه در طول بارداری نیاز به بررسی و مراقبت ویژه خواهید داشت .
۹. اگر در اورژانس برای شما آزمایش ادرار یا سونوگرافی انجام شده است، برگه ی نتیجه آن را دور نیندازید، چون در صورت مزمن شدن یا تکرار عفونت جهت بررسی های تکمیلی به این نتایج برای مقایسه نیاز است .
۱۰. معمولاً علائم ۱-۲ روز بعد از آغاز درمان شروع به کاهش و بهبود می کنند .

داروها در منزل:

- ✓ در صورتی که داروهای دیگری به طور دائم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید (مثلاً داروهای قلبی یا رقیق کننده ی خون) حتماً به پزشک اطلاع دهید چون ممکن است با آنتی بیوتیک تجویز شده ناسازگار باشد، به هیچ وجه شخصاً نحوه ی مصرف دارو را تغییر ندهید .
- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک دارو را دقیقاً در زمان معین مصرف کنید و حتماً دوره ی درمان را تا پایان کامل کنید، این زمان معمولاً ۷-۳ روز است ولی در مورد عفونت های شدید که کلیه ها را درگیر می کند ۱۰ - ۱۴ روز ادامه می یابد.
- ✓ ممکن است داروهای برای بهبود سوزش و درد هنگام دفع ادرار برای شما تجویز شده باشد (مثل فنازوپریدین)، این داروها می توانند به طور طبیعی باعث تغییر رنگ و رنگی شدن ادرار شوند، در این صورت نگران نباشید و مصرف دارو را ادامه دهید .

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک:

- | | |
|---|---|
| ۱. درد شدید پهلوها و کمر | ۵. بی حالی و کاهش سطح هوشیاری |
| ۲. بروز یا تشدید تب و لرز یا ادامه ی تب پس از ۲ روز از شروع درمان | ۶. عدم بهبودی کامل پس از ۲ هفته |
| ۳. با آنتی بیوتیک | ۷. بروز بثورات و ضایعات پوستی مثل کهیر که می تواند نشانه ی حساسیت به آنتی بیوتیک باشد |
| ۴. تهوع و استفراغ شدید | |
| ۴. عدم توانایی خوردن یا نوشیدن | |

مراقبت از زخم

مراقبت در منزل و نکات پرستاری:

۱. بخیه ها را تا ۲۴ ساعت کاملاً خشک نگاه دارید، این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است و زمان دقیق آن را پزشک به شما خواهد گفت.
۲. روزانه و یا طبق دستور پانسمان را تعویض کنید. (می توانید در صورت امکان به یک مرکز پزشکی مراجعه کنید)
۳. در صورت خیس شدن ، کثیف شدن، آلودگی به ترشح یا خونابه هم نیاز به تعویض پانسمان خواهید داشت .
۴. بخیه های غیر قابل جذب را پس از ۲۴ ساعت می توانید به آرامی با آب گرم و صابون بشوئید، اما به هیچ وجه آنها را به مدت طولانی در آب غوطه ور نکنید (مثلاً در وان حمام، استخر،.....) چون تماس زیاد با آب باعث کاهش سرعت بهبود زخم و افزایش احتمال عفونت می شود .
۵. بخیه ها را بلافاصله با ملایمت خشک کنید، برای این کار از یک پارچه ی نخی سبک و کاملاً تمیز که فقط به این کار اختصاص داده اید یا گاز استریل استفاده کنید و به هیچ وجه از پنبه یا دستمال کاغذی استفاده نکنید، دقت کنید که برای خشک کردن نباید پارچه را روی زخم به سختی بکشید و فقط از حرکات ضربه ای ملایم استفاده کنید .
۶. به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، محلول های ضدعفونی کننده، کرم های آرایشی یا نرم کننده، روغن های معطر یا پمادهای کورتونی روی زخم استفاده نکنید، این مواد باعث تحریک پوست، بروز حساسیت ، عفونت و تاخیر ترمیم زخم خواهند شد .
۷. در صورتی که زخم شما پانسمان شده است حتماً تا زمانی که پزشک به شما هنگام ترخیص توصیه کرده زخم را پوشیده نگاه دارید (معمولاً ۱ هفته)، در این صورت حداقل ۴۸ ساعت پانسمان را به شکل اولیه حفظ کرده و سپس بعد از هر بار شستشوی زخم آن را با یک پانسمان سبک بپوشانید .
۸. توجه کنید که همه ی زخم ها نیاز به پانسمان ندارند و ممکن است زخم شما (به خصوص زخم های پوست سر و صورت) پس از شستشو و حتی بخیه زدن بدون پانسمان رها شود، در این صورت شخصاً اقدام به پوشاندن زخم با پانسمان های سنگین نکنید .
۹. بخیه های صورت معمولاً ۳-۶ روز و بخیه های پوست سر و اندام ها ۱۴-۷ روز بعد کشیده می شوند .
۱۰. وجود این زخم محدودیت غذایی برای شما ایجاد نمی کند اما توصیه می شود تا زمان ترمیم زخم از میوه ها، سبزیجات و آبمیوه های سرشار از ویتامین ث مثل مرکبات، لیمو ترش، گوجه فرنگی، توت فرنگی، آب لیمو و آب پرتقال بیشتر استفاده کنید، ویتامین ث باعث سریع تر شدن روند ترمیم زخم و بهبود می شود، هم چنین می توانید از قرص ها یا مکمل های حاوی ویتامین ث روزانه یک نوبت استفاده کنید.

داروها در منزل:

- ✓ در روزهای اول ممکن است احساس درد و سوزش خفیف در محل زخم داشته باشید که برای رفع آن می توانید از استامینوفن استفاده کنید.
- ✓ در صورتی که هنگام ترخیص برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است دارو را در زمان معین مصرف کرده و دوره ی درمان را کامل کنید.

علائم هشدار و زمان مراجعه بعدی:

- | | |
|--|---|
| ۱. آسیب یا پارگی بخیه ها و باز شدن مجدد زخم | ۵. استشمام بوی بد از زخم |
| ۲. درد شدید در محل زخم | ۶. خونریزی مجدد زخم به طوری که پس از ۱۰-۱۵ دقیقه فشار |
| ۳. تورم یا قرمزی محل زخم | مداوم روی محل زخم متوقف نشود |
| ۴. خروج چرک یا ترشحات سبز رنگ از زخم یا تشدید ترشحات | ۷. محدودیت حرکت در انگشتان یا مفاصل نزدیک به زخم |
| اولیه | ۸. بروز تب |

جهت کشیدن بخیه ها روز دیگر به یک مرکز پزشکی مراجعه کنید.

مراقبت از کج و آتل

مراقبت در منزل و نکات پرستاری:

۱. گچ/ آتل خود را تمیز نگاه دارید و از ورود هرگونه مواد زاید و آلودگی به داخل آن خودداری کنید
۲. برای کاهش تورم به ویژه در طول ۴۸ ساعت اولیه باید اندام به طور کامل بالا قرار گیرد و به هیچ وجه آویزان نشده و یا فشار بر آن وارد نشود، توجه کنید که اندام شما باید بالاتر از سطح قلب قرار گیرد، می توانید دراز بکشید و اندام گچ گرفته شده را بر روی چند عدد بالش قرار دهید، بالش ها را فقط زیر زانو یا آرنج نگذارید بلکه به شکلی قرار دهید که کل قسمت گچ گرفته شده بر روی آن تکیه کند، در روزهای آینده باید این کار را هنگام شب و استراحت و همچنین تا حد ممکن در طول روز انجام دهید تا اندام دچار تورم و کاهش جریان خون نشود .
۳. برای بهبودی جریان خون، در روزهای اول هر ۱-۵/۰ ساعت چند بار انگشتان خود را تکان دهید و خم و راست کنید، روزهای بعد نیز تا جایی که امکان دارد به طور مرتب این حرکت را تکرار کنید و روزانه چندین بار عضلات اندام خود را که داخل گچ قرار دارند را منقبض کنید تا دچار ضعف شدید نشوند. بهتر است روزانه انگشتان خود را از نظر رنگ و دما بررسی کنید و مطمئن شوید که دچار کبودی / رنگ پریدگی یا سردی نشده باشند .
۴. از انجام هرگونه ورزش و رانندگی با گچ/ آتل خودداری کنید.
۵. از وارد کردن ضربه های سخت و سنگین که احتمالاً باعث شکستن / ترک خوردن/ سوراخ شدن/ تغییر شکل گچ / آتل می شود خودداری کنید.
۶. از تماس گچ با آب و رطوبت به هر شکل، خودداری کنید.
۷. هرگز بر روی گچ راه نروید و حتما از عصا استفاده کنید.

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک:

۱. تشدید درد یا بروز درد شدید و مداوم که به مسکن های معمولی (حداکثر ۲ نوبت استفاده) پاسخ ندهد .
۲. تشدید یا تداوم تورم که با بالا نگاه داشتن و کمپرس سرد بهبود نیافته و باعث احساس تنگی و فشار دائمی گچ بر روی اندام شود
۳. عدم امکان حرکت دادن یا خم و راست کردن انگشتان
۴. تغییر رنگ غیر طبیعی (کبودی - رنگ پریدگی) یا سردی انگشتان
۵. احساس بی حسی/ خواب رفتن/ گزگز کردن انگشتان
۶. استعمال بوی بد یا خروج ترشح (آبکی/ چرکی/ خونی) از زیر گچ
۷. بروز تب یا تنگی نفس یا تغییر وضعیت هوشیاری (گیجی، خواب آلودگی) یا تپش قلب
۸. درد و گرفتگی عضلات داخل گچ به طوری که نتوانید اندام خود را حرکت دهید
۹. قرمزی و التهاب پوست زیر آتل
۱۰. احساس تنگی و فشار دائمی که بعد از ۳-۲ روز اول همچنان باقی بماند و یا باعث درد و محدودیت حرکات شود

برای مراجعات بعدی و پیگیری در صورتی که علائم خطر ذکر شده وجود ندارد به درمانگاه یا متخصص ارتوپدی مراجعه کرده و از مراجعه ی مجدد به اورژانس خودداری کنید

سر درد

مراقبت در منزل و نکات پرستاری:

- ✓ استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (۱۰-۸ ساعت در شبانه روز)
- ✓ در یک اتاق آرام، خنک، خلوت و تاریک استراحت کنید .
- ✓ از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و فیزیکی حداقل به مدت ۲۴ ساعت خودداری کنید.
- ✓ عضلات گردن و شانه های خود را ماساژ دهید .
- ✓ دوش آب گرم بگیرید.
- ✓ از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله بپرهیزید.
- ✓ ورزش های سبک و ملایم هوازی به طور منظم و حداقل ۳ نوبت در هفته انجام دهید (مثل پیاده روی)
- ✓ از عواملی که باعث تشدید سردرد عصبی می شوند دوری کنید این عوامل مانند:

۱. استرس، اضطراب یا فشارهای عصبی
۲. افسردگی
۳. تمرکز طولانی مدت بر روی موبایل یا کامپیوتر یا میکروسکوپ
۴. فعالیت شدید و سنگین جسمی یا ذهنی
۵. خوابیدن بسیار کم یا بسیار زیاد و بی نظمی های خواب
۶. غذا خوردن کم و ناکافی یا رژیم های افراطی کاهش وزن
۷. غذاهای چرب و سنگین و حجیم
۸. حضور در مکان های شلوغ و پر سر و صدا
۹. مصرف کم مایعات و کم آبی بدن
۱۰. غذاهایی مانند: انواع ادویه، شکلات، غذاهای حاوی مواد نگهدارنده مثل کنسروها و سوسیس و کالباس، آجیل شور، پیاز خام، سرکه قرمز و انواع سس ها

داروها در منزل:

۱. در صورتی که پزشک هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز کرده است تنها همان را مصرف کنید و از استفاده ی هم زمان داروهای مسکن از انواع مختلف بپرهیزید.
۲. در صورتی که داروی خاصی به طور مداوم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید جهت ادامه ی درمان با پزشک مشورت کرده و از قطع یا تغییر میزان مصرف داروها به طور خودسرانه خودداری کنید.
۳. توجه کنید مصرف بیش از حد داروهای مسکن باعث ایجاد وابستگی در شما خواهد شد به شکلی که در صورت عدم مصرف آن دچار عود سردرد خواهید شد. بنابراین در صورت نیاز به استفاده از مسکن بیش از ۳ روز در هفته با پزشک مشورت کنید .
۴. توجه کنید مصرف زیاد داروهایی مانند آسپرین، بروفن و ناپروکسن باعث بروز ناراحتی های کلیوی و گوارشی و افزایش احتمال خونریزی معده می شود
۵. جهت کنترل درد در کودکان و نوجوانان از آسپرین استفاده نکنید.

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک:

۱. تشدید درد یا بروز درد شدیدی که مشابه حملات قبلی نباشد
۲. تشدید درد یا عدم هرگونه بهبودی در طول ۲۴ ساعت
۳. بروز تهوع یا استفراغ مکرر
۴. تب بالای ۳۸ درجه
۵. سفتی یا دردناکی حرکات گردن
۶. ضعف یا بی حسی اندام ها
۷. فلج اندام ها
۸. اختلال تکلم
۹. بروز تشنج
۱۰. اختلال تعادل
۱۱. گیجی و منگی یا کاهش سطح هوشیاری
۱۲. تغییرات بینایی، تاری دید یا دوبینی
۱۳. درد، قرمزی و اشک ریزش شدید یکی از چشم ها

سرگیجه

مراقبت در منزل و نکات پرستاری

۱. سرگیجه معمولا با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص (گوش درگیر بیماری) تشدید می شود بنابراین از خوابیدن به این سمت خودداری کنید .
۲. هنگام خواب سر خود را کاملا بالا قرار دهید (استفاده از ۲ بالش)
۳. از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلا از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید.
۴. هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید.
۵. از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری کنید .
۶. از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگاه داشتن طولانی مدت سر یا بازوها دارد (مثل آویزان کردن پرده یا تعویض لامپ) خودداری کنید.
۷. از خم کردن ناگهانی یا سریع سر و هم چنین پایین نگاه داشتن سر برای مدت طولانی (مثلا برای تمیز کردن زمین) پرهیز کنید.
۸. در صورتی که قادر به حفظ تعادل خود نبوده و هنگام راه رفتن دچار زمین خوردگی می شوید از راه رفتن زیاد و غیر ضروری خودداری کرده و هنگام راه رفتن از کنار دیوارها حرکت نمایید، هم چنین بهتر است از عصا یا واکر استفاده کنید.
۹. از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
۱۰. استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (۸-۱۰ ساعت در شبانه روز)
۱۱. از شنا کردن، کوهنوردی ، انجام ورزش ها و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید.
۱۲. از مصرف سیگار و قلیان تا حد امکان خودداری کنید.
۱۳. برنامه ی غذایی منظم و کامل داشته باشید و از گرسنگی طولانی مدت جلوگیری کنید.
۱۴. مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.

داروها در منزل:

- ✓ در صورتی که پزشک هنگام ترخیص برای کنترل سرگیجه داروی خاصی تجویز کرده است تنها همان دارو را در زمان مشخص مصرف کنید و شخصا بدون نظر پزشک اقدام به قطع مصرف دارو (بویژه به صورت یک باره و ناگهانی) نکنید.
- ✓ در صورتی که داروی خاصی به طور مداوم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید جهت ادامه ی درمان با پزشک مشورت کرده و از قطع یا تغییر میزان مصرف داروها به طور خودسرانه خودداری کنید.
- ✓ از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای خواب آور و آرام بخش پرهیز کنید.

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک:

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> ۷. گیجی و منگی درد قفسه سینه و رنگ پریدگی شدید و تعریق سرد ۸. استفراغ های مکرر و شدید ۹. ضربه به سر ۱۰. احساس سرگیجه ی مداوم و دائم (غیر حمله ای) ۱۱. تشدید علائم یا عدم هرگونه بهبودی پس از ۲ هفته درمان | <ol style="list-style-type: none"> ۱. سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد ۲. تب ۳۸ درجه یا بیشتر ۳. اختلال دید یا دوبینی ۴. اختلال تکلم / عدم توانایی در صحبت کردن / سنگینی زبان ۵. ضعف، بی حسی یا فلج هر یک از اندام ها ۶. بروز تشنج |
|---|---|

در صورتی که پس از گذشت ۳-۲ هفته هیچ گونه بهبودی در سیر بروز حملات ایجاد نشده است و یا در صورت بروز کاهش شنوایی همراه با احساس شنیدن صدای سوت در گوش به طور مداوم به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید تا در صورت لزوم بررسی های تکمیلی (مانند تست شنوایی سنجی) انجام گیرد.

خونریزی از بینی (خون دماغ) (اپیستاکسی)

مراقبت در منزل و نکات پرستاری

۱. توصیه می شود در ۲۴ ساعت اول استراحت کامل داشته باشید، هنگام خوابیدن زیر سر خود را کمی بالا
۲. آرام باشید و تا یک هفته از انجام فعالیت های سنگین جسمانی یا حرکات ناگهانی و سریع خودداری کنید.
۳. مصرف مایعات را افزایش دهید و به میزان کافی آب بنوشید.
۴. چنان چه برای کنترل خون ریزی تامپون بینی انجام شده است به هیچ وجه و به هیچ علتی اقدام به خارج کردن، تغییر شکل یا دست کاری آن نکنید
۵. در طول ۲ هفته ی آینده از تخلیه ی بینی با فشار زیاد (فین کردن) کاملاً پرهیز کنید و در صورت بروز عطسه، دهان خود را باز نگاه دارید.
۶. تا یک هفته از حمام کردن با آب داغ، حضور در محیط هایی با بخار آب داغ مثل سونا یا استخر آب گرم و مصرف غذاها و مایعات داغ خودداری کنید.
۷. از مصرف نوشیدنی های گازدار، مواد دارای کافئین زیاد مثل قهوه و سیگار کشیدن تا یک هفته خودداری کنید.
۸. می توانید روز بعد از ترخیص به محل کار یا تحصیل خود بروید، مشروط بر این که از فعالیت زیاد جسمی خودداری کنید.
۹. می توانید روزانه ۴-۲ نوبت داخل حفره های بینی را با آب نمک یا محلول های شستشوی نمکی (سرم) به آرامی بشویید. (در صورتی که بینی شما پانسمان شده است پس از خروج تامپون می توانید این کار را انجام دهید.)
۱۰. هوای منزل و اتاق خواب خود را مرطوب و خنک نگه دارید. (با استفاده از یک ظرف آب یا دستگاه های بخار ساز سرد یا مرطوب کننده هوا)
۱۱. از سیگار کشیدن تا حد امکان خودداری کنید.

داروها در منزل:

- ✓ چنان چه هنگام ترخیص برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است حتما داروها را طبق دستور مصرف کرده و دوره ی درمان را کامل کنید.
- ✓ در صورت نیاز به داروی ضد درد از استامینوفن استفاده کنید و از ترکیبات حاوی آسپرین و بروفن به هیچ عنوان استفاده نکنید.
- ✓ اگر داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین مصرف می کنید به هیچ وجه بدون دستور و مشورت پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف آن نکنید.
- ✓ در صورت ابتلا به فشار خون بالا داروهای خود را منظم و کامل مصرف کنید.

علایم هشدار و زمان مراجعه به پزشک:

- | | |
|--------------------------------|--|
| ۱. سر درد شدید | ۵. بروز تب |
| ۲. درد یا سنگینی قفسه ی سینه | ۶. خارج شدن، تغییر شکل یا خیس شدن تامپون و پانسمان |
| ۳. تهوع شدید یا استفراغ | |
| ۴. خون ریزی از بینی به سمت حلق | |

در زمانی که پزشک هنگام ترخیص به شما توصیه کرده است جهت خارج کردن تامپون بینی به پزشک گوش و حلق و بینی مراجعه کنید. (معمولاً ۳-۵ روز بعد)

مراقبت در منزل و نکات پرستاری:

۱. ترمیم کامل استخوان بینی حداقل ۳-۴ هفته طول خواهد کشید و در طول این زمان بینی شما نسبت به ضربه های مجدد بسیار آسیب پذیر خواهد بود .
۲. هنگام خوابیدن سر خود را کاملاً بالا قرار دهید (حداقل از ۲ بالش استفاده کنید).
۳. تورم بینی شما از روز دوم شروع به بهبود خواهد کرد، اما ممکن است ۷-۱۰ روز ادامه یابد
۴. برای کاهش تورم بینی می توانید از کمپرس سرد یا کیسه ی یخ (به خصوص ۴-۵ نوبت در طول ۲۴ ساعت اول) استفاده کنید (هر بار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی گونه ها و از پل بینی به پایین)
۵. مراقب باشید کیسه ی یخ بر روی چشم ها قرار نگیرد.
۶. کبودی بینی و زیر چشمان برای جذب و بهبودی کامل به ۲-۱ هفته زمان نیاز دارد.
۷. تا یک هفته از انجام فعالیت های جسمانی و ورزش های سنگین، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و شیرجه خودداری کنید.
۸. از خم و راست شدن و یا بلند کردن بارهای سنگین (بیش از ۵ کیلوگرم) حداقل تا یک هفته خودداری کنید.
۹. در طول ۲-۱ هفته ی آینده از تخلیه ی بینی با فشار زیاد (فین کردن) کاملاً پرهیز کنید و در صورت بروز عطسه، دهان خود را باز نگاه دارید.
۱۰. محدودیت غذایی خاصی برای شما وجود ندارد اما توصیه می شود برنامه ی غذایی خود را به گونه ای تنظیم کنید که دچار یبوست نشوید و در صورت نیاز از داروها یا مواد غذایی ملین استفاده کنید.
۱۱. توصیه می شود تا ۳-۴ هفته از گذاشتن عینک بر روی پل بینی خودداری کرده و در صورت نیاز از لنزهای طبی استفاده کنید.
۱۲. از کشیدن سیگار و قلیان تا حد امکان خودداری کنید.
۱۳. در صورتی که هنگام ترخیص برای شما داروی خاصی (مثل آنتی بیوتیک) تجویز شده است دارو را طبق دستور و در زمان معین و به طور کامل مصرف کنید.
۱۴. از خیس شدن تامپون و پانسمان بینی (در صورت وجود) جلوگیری کنید.
۱۵. از هرگونه دستکاری یا وارد کردن اجسام مختلف به داخل بینی یا اقدام خودسرانه جهت جااندازی و تصحیح شکل خارجی بینی جدا خودداری کنید.
۱۶. چنان چه برای کنترل خون ریزی تامپون بینی انجام شده است به هیچ وجه و به هیچ علتی اقدام به خارج کردن، تغییر شکل یا دست کاری آن نکنید و در زمانی که پزشک هنگام ترخیص به شما توصیه کرده است جهت خارج کردن آن به پزشک مراجعه کنید. (معمولاً ۳-۵ روز بعد)

داروها در منزل

- جهت کنترل درد از داروهای ضد درد معمولی مثل استامینوفن و ترکیبات آن استفاده کنید، بهتر است بروفن و آسپرین به دلیل بالا بردن احتمال خونریزی مصرف نشود.
- مصرف آسپرین در افراد زیر ۲۰ سال به هیچ وجه توصیه نمی شود .

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک

- ✓ تشدید درد یا تورم
- ✓ بروز خونریزی شدید از بینی
- ✓ اختلال دید یا دوبینی
- ✓ بروز کبودی شدید به شکل یک حلقه دور چشم
- ✓ تب بالای ۳۸ درجه
- ✓ درد شدید یا سفتی گردن
- ✓ تهوع و استفراغ مکرر

توصیه می شود پس از گذشت ۳-۵ روز و کاهش تورم اولیه جهت بررسی های تکمیلی به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید

مراقبت در منزل و نکات پرستاری :

۱. جهت پیش گیری از کم آبی بدن می توانید از محلول های آماده مانند اوآراس (ORS) استفاده کنید ، این دارو به شکل پودر به فروش می رسد، هر بسته پودر را در ۴ لیوان آب سرد حل و در زمان تشنگی از آن مصرف کنید.
۲. در صورت عدم دسترسی به محلول های آماده می توانید یک قاشق چایخوری نمک و یک قاشق غذاخوری شکر را در چهار لیوان آب جوشیده ی سرد شده حل کرده و در هنگام تشنگی از آن بنوشید .
۳. تا زمان بهبودی کامل، روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید.
۴. از مصرف شیر، چای سنگین و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه خودداری نمایید .
۵. استفاده از آبمیوه های بسته بندی شده و انواع نوشابه های گازدار و نوشیدنی های بسیار شیرین باعث تشدید اسهال خواهد شد، می توانید از آبمیوه های طبیعی و رقیق یا نوشیدنی های حاوی نعنای استفاده کنید .
۶. توصیه می شود ۱-۲ ساعت پس از بروز استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری کنید .
۷. در صورت احساس گرسنگی می توانید غذا بخورید، بهتر است در ابتدا از غذاهای ساده و خشک با حجم کم استفاده کنید، سعی کنید پس از ۲-۳ روز حتی در صورت ادامه ی اسهال به رژیم غذایی همیشگی خود برگردید .
۸. جهت شروع رژیم می توانید از برنج یا غلات پخته شده، سیب، موز، نان، گوشت و سبزیجات پخته شده، سیب زمینی و ماست شیرین (با چربی کم) استفاده کنید، غذا را با حجم کم در نوبت های زیاد مصرف کنید .
۹. به میزان کافی استراحت کامل داشته باشید .
۱۰. بلافاصله پس از خوردن غذا به رختخواب نروید و دراز نکشید .
۱۱. هنگام خوابیدن زیر سر خود را کاملاً بالا بیاورید و در صورت امکان از ۲ بالش استفاده کنید .
۱۲. از فعالیت فیزیکی و ورزش سنگین بویژه در هوای گرم که باعث تشدید کم آبی بدن می شود خودداری کنید .
۱۳. دستان خود را به طور مرتب با آب گرم و صابون بشویید، این کار را بعد از هربار استفاده از دستشویی، قبل و بعد از خوردن غذا، قبل و بعد از تماس با مواد غذایی حتما انجام دهید .

داروها در منزل:

۱. از مصرف خودسرانه ی داروهای ضد اسهال و انواع آنتی بیوتیک ها خودداری کنید چون ممکن است باعث بدتر شدن علائم شوند .
۲. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان دارو را در زمان معین مصرف کنید .
۳. مصرف آنتی بیوتیک تنها زمانی لازم است که علت اسهال میکروبی باشد، در صورت تجویز آنتی بیوتیک آن را به طور دقیق و در زمان مناسب مصرف کرده و دوره ی درمان را به طور کامل به پایان برسانید .
۴. به هیچ وجه از آسپیرین، بروفن و ناپروکسن استفاده نکنید چون باعث تشدید درد و ناراحتی معده خواهند شد، در صورت نیاز تنها از استامینوفن برای بهبودی درد و تب استفاده کنید .
۵. در صورتی که به علت ابتلا به بیماری خاصی دارویی را به طور مداوم مصرف می کنید (مثل انواع کورتون، داروهای ضد فشار خون یا داروهای قلبی) به هیچ وجه به طور خودسرانه و بدون مشورت پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف داروی خود نکنید .
۶. اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید، پزشک معالج خود را در جریان بگذارید.

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک

- | | |
|---|---|
| ۱. تشدید درد شکم و بروز درد ثابت و مداوم در یک نقطه | ۷. بی اشتها یا شدید (نخوردن غذا حداقل به مدت ۱۲ ساعت) |
| ۲. بدتر شدن علائم و عدم پاسخ به مصرف داروها | ۸. کاهش حجم ادرار (عدم دفع ادرار در طول ۸ ساعت) |
| ۳. دفع خون همراه مدفوع | ۹. ضعف و بی حالی شدید |
| ۴. دفع مدفوع به رنگ سیاه شبیه به قیر | ۱۰. درد یا سفتی حرکات گردن |
| ۵. وجود خون روشن یا تیره در محتویات استفراغ | ۱۱. درد یا سنگینی قفسه ی سینه |
| ۶. تب بالا (بیش از ۳۸،۵ درجه) | |

درد کمر

مراقبت در منزل و نکات پرستاری :

۱. از استراحت مداوم در بستر بیش از ۲-۱ روز پرهیز کنید و به فعالیت های روزمره ی خود بازگردید ، چون استراحت طولانی مدت باعث ضعف و خشکی عضلات و طولانی شدن دوره ی درد و ناتوانی می شود (البته از انجام حرکات و فعالیت های سریع، ناگهانی، طولانی مدت، پیوسته و شدید که باعث فشار مستقیم بر کمر یا تشدید درد می شوند اجتناب کنید).
۲. برای خوابیدن از تشک های محکم و سخت که با حرکات بدن تغییر شکل نمی دهند استفاده کنید، بسترهای نرم که به شکل بدن شما درمی آیند باعث تشدید دردهای گردن و کمر می شوند.
۳. از خوابیدن بر روی زمین یا مبل خودداری کنید.
۴. هنگام استراحت، به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن روی شکم خودداری کنید.
۵. هنگام خروج از تختخواب، ابتدا در حالت دراز کش به پشت به آرامی به لبه ی تخت نزدیک شوید، به پهلو بچرخید، به آرامی پاهای خود را با هم به سمت زمین آویزان کنید، هم زمان با تکیه بر روی دستی که به تشک نزدیک تر است از جای خود برخاسته و در حالی که کف پاها بر روی زمین قرار گرفته روی لبه ی تخت بنشینید و در نهایت با تکیه بر روی دو دست به آرامی برخیزید
۶. هنگام نشستن از صندلی های کاملاً محکم و با پشتی صاف استفاده کنید
۷. هنگام تماشای تلویزیون، مطالعه یا استراحت از دراز کشیدن بر روی مبل خودداری کرده و از صندلی هایی با ویژگی های بالا استفاده کنید.
۸. از نشستن طولانی مدت در وضعیتی که پاهای خود را به جلو دراز کرده اید خودداری کنید
۹. از رانندگی طولانی مدت خودداری کنید.
۱۰. از انجام کارهایی که نیاز به ایستادن طولانی مدت دارد خودداری کنید
۱۱. از پله ها تا حد امکان بالا و پایین نروید و در صورت لزوم این کار را با آهستگی و با تکیه بر نرده یا دیوار انجام دهید
۱۲. از حمل کیف یا کوله پشتی های سنگین خودداری کنید.
۱۳. در صورت امکان تنها از توالت فرنگی استفاده کنید
۱۴. این بیماری محدودیت غذایی خاصی برای شما ایجاد نمی کند، توصیه می شود برنامه ی غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که باعث بروز یبوست نشود.
۱۵. در صورتی که هنگام ترخیص برای شما کمربند طبی تجویز شده است آن را به طور دائم بسته نگاه دارید (تنها جهت استحمام و خوابیدن می توانید در صورت موافقت پزشک آن را باز کنید) و تا زمانی که پزشک توصیه کرده است استفاده از آن را ادامه دهید.

داروها در منزل:

۱. جهت کنترل درد از داروهای ضد درد مانند ترکیبات استامینوفن، بروفن، ژلوفن و ناپروکسن استفاده کنید، در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان را مصرف کنید.
۲. اگر هنگام ترخیص برای شما داروهای شل کننده ی عضلانی (مانند متوکاربامول یا باکلوفن) تجویز شده است دارو را فقط طبق دستور تجویز و در زمان معین مصرف کنید
۳. به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به استفاده از داروهای کورتونی (انواع قرص و آمپول) به طور خودسرانه نکنید، این داروها می توانند عوارض خطرناک و مهمی ایجاد کنند که اغلب درمان پذیر نیستند.

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک

۱. تشدید درد یا عدم پاسخ به مصرف مسکن
 ۲. عدم هرگونه بهبودی در علائم پس از ۳ روز مراقبت و مصرف داروها
 ۳. هرگونه اختلال حرکتی در پاها (مثلاً عدم توانایی راه رفتن یا بلند کردن پاها یا حرکت دادن انگشتان) یا فلج هر یک از پاها
 ۴. عدم تعادل هنگام راه رفتن
 ۵. اختلال حس یا بی حسی ناحیه ی تناسلی
 ۶. بی اختیاری ادرار یا مدفوع
- در صورتی که پس از ۶ هفته هم چنان درد شما ادامه دارد مبتلا به کمردرد مزمن هستید و توصیه می شود جهت بررسی و درمان به متخصص جراحی مغز و اعصاب مراجعه کنید

درد گردن

مراقبت در منزل و نکات پرستاری :

۱. برای خوابیدن از تشک های محکم و سخت که با حرکات بدن تغییر شکل نمی دهند استفاده کنید
۲. هنگام استراحت به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن روی شکم خودداری کنید.
۳. در صورتی که بر روی پهلو می خوابید دست پایینی خود را مقابل سینه ی خود در جلو قرار دهید و از خوابیدن بر روی دست خودداری کنید، در این حالت بهتر است پاهای خود را کمی خم کرده و یک بالش بین آنها قرار دهید.
۴. زیر سر شما باید به اندازه ای بالا باشد که سر و گردنتان کاملاً مستقیم در یک راستا و در امتداد پشت قرار بگیرد به طوری که ستون مهره ها مستقیم بوده و گردن به عقب یا جلو خم نشده باشد .
۵. بالش خود را به گونه ای انتخاب کنید که نرم و پنبه ای نبوده و فشار سر باعث فرو رفتن آن نشود، از بالش های محکم یا طبی و یا از یک حوله ی (یا پارچه) تا شده استفاده کنید
۶. از حمل کیف یا کوله پشتی های سنگین خودداری کنید. .
۷. از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگاه داشتن سر، شانه ها و بازوها دارد (مثل آویزان کردن پرده ها، تعویض لامپ لوسترها، برداشتن اجسام از قفسه های بلند) خودداری کرده و از نردبان هایی با ارتفاع مناسب به شکلی که نیاز به بالا بردن گردن و بازوها نباشد استفاده کنید.
۸. از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی بویژه در حالت نشسته (مثلاً هنگام کار با کامپیوتر) خودداری کنید و هر -۲۰ ۳۰ دقیقه یک بار وضعیت خود را تغییر داده یا چند قدم راه بروید.

داروها در منزل :

۱. جهت کنترل درد از داروهای ضد درد مانند ترکیبات استامینوفن، بروفن، ژلوفن و ناپروکسن استفاده کنید، در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان دارو را مصرف کنید.
۲. چنان چه هنگام ترخیص برای شما داروهای شل کننده ی عضلانی (مانند متوکاربامول یا باکلوفن) تجویز شده است دارو را فقط طبق دستور پزشک معالج و در زمان معین مصرف کنید، توجه کنید مصرف بیش از اندازه و خودسرانه ی این داروها باعث ضعف و بی حالی و هم چنین بروز ناراحتی های گوارشی و درد و سوزش معده خواهد شد.
۳. به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به استفاده از داروهای کورتونی (انواع قرص و آمپول) به طور خودسرانه نکنید، این داروها می توانند عوارض خطرناک و مهمی ایجاد کنند که اغلب درمان پذیر نیستند.

علایم هشدار و زمان مراجعه به پزشک

۱. تشدید درد یا عدم پاسخ به مصرف مسکن
۲. عدم هرگونه بهبودی در علایم پس از ۳ روز مراقبت و مصرف داروها
۳. بروز تب بالای ۳۸ درجه و سردرد شدید که با استراحت و مصرف مسکن بهبود نیابد
۴. تهوع و استفراغ
۵. اختلال حس یا ضعف یا بی حسی دست ها

در صورت بروز این علایم به پزشک مراجعه کنید.

کهیر و حساسیت های پوستی

مراقبت در منزل و نکات پرستاری

۱. از مصرف غذاهای تحریک کننده (به خصوص تخم مرغ، گوجه فرنگی، ادویه ها، انواع سس ها، شیر و فرآورده های آن، آجیل هایی مثل بادام زمینی و گردو، سویا، غذاهای دریایی، سوسیس و کالباس، کنسروها مثل ماهی تن، فست فود، غذاهای آماده و بسته بندی شده، غذاهای دارای ترکیبات نگهدارنده یا رنگ های مصنوعی، انواع شکلات و شیرینی، نوشابه ها) تا حد امکان خودداری نمایید.
۲. تماس خود با گل ها و گیاهان (مثلا حضور در باغ یا پارک یا گل فروشی) را تا حد امکان محدود کرده و از نگهداری آنها در داخل منزل بویژه اتاق خواب خودداری کنید.
۳. به طور مرتب استحمام کرده و پوست را کاملا تمیز نگاه دارید تا از بروز عفونت های ثانویه پیش گیری شود
۴. از صابون ها یا مواد شوینده ی معطر برای استحمام و شستن لباس ها استفاده نکنید و از تماس طولانی مدت ضایعات با کف و مواد شوینده جلوگیری نمایید.
۵. از اصلاح و تراشیدن موهای ناحیه ای که ضایعات در آنجا بروز کرده است تا زمان بهبودی کامل پرهیز کنید.
۶. از تماس نزدیک با حیوانات، پرندگان و فضولات آنها اجتناب کنید.
۷. در صورتی که به طور مکرر و در تماس با مواد مختلف دچار کهیر می شوید به طوری که باعث اختلال در فعالیت های روزمره ی شما شده است می توانید به پزشک متخصص آلرژی و سیستم ایمنی مراجعه کنید تا آزمایش های تکمیلی بر روی شما انجام شده و در صورت نیاز از درمان های تخصصی و حساسیت زدایی استفاده شود

داروها در منزل:

۱. برای بهبود علائم می توانید طبق دستور پزشک از داروهای ضد حساسیت (آنتی هیستامین) مختلف مثل پرومتازین، هیدروکسی زین، لوراتادین، ستیریزین، فکسوفنادین یا دیفن هیدرامین (حداکثر سه بار در روز) استفاده کنید
۲. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور مصرف کنید.
۳. توجه کنید مصرف داروهای آنتی هیستامین در اغلب موارد باعث ایجاد خواب آلودگی شدید می شود، بنابراین پس از مصرف آنها از انجام فعالیت های مهم که نیاز به تمرکز ذهنی دارند (به خصوص رانندگی) کاملاً پرهیز کنید.
۴. درمان کهیر در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد، بنابراین از مصرف خودسرانه ی این داروها جدا خودداری کنید، این ترکیبات می توانند باعث بدتر شدن علائم بیماری شوند.
۵. از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی یا خوراکی کورتون دار (مثل دگزامتازون، بتامتازون، هیدروکورتیزون، پردنیزولون) و هم چنین انواع پمادهای دارای کورتون (مثل هیدروکورتیزون، تریامسینولون، کلوبتازول) به طور خودسرانه و بدون دستور پزشک کاملاً خودداری کنید.
۶. از ترکیبات گیاهی ناشناخته (موضعی یا خوراکی) به هیچ عنوان استفاده نکنید.

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک

۱. عدم ایجاد هرگونه تغییر یا بهبودی نسبی و کاهش علائم (عدم پاسخ به داروها) پس از ۲۴ ساعت مصرف دارو
۲. تشدید ضایعات و گسترش آنها یا خارش بسیار شدید با وجود مصرف داروها
۳. باقی ماندن علائم و عدم بهبودی کامل پس از یک هفته از شروع درمان با وجود رعایت موارد توصیه شده در بالا
۴. به هم پیوستن و یک پارچه شدن ضایعات در کل بدن و دردناکی و تورم آنها
۵. بروز تاول یا ضایعات زخمی بر روی پوست
۶. تنگی نفس، سختی تنفس یا تنفس صدادار (خس خس سینه)

حمله ی آسم

مراقبت در منزل و نکات پرستاری:

۱. به هیچ وجه بدون همراه داشتن اسپری های آبی یا سبز از منزل خارج نشوید، توصیه می شود چند عدد از این نوع اسپری را تهیه کرده و در مکان های مختلف مثل کیف دستی، ساک ورزشی، داشبورد اتومبیل و داخل میز کار خود قرار دهید.
۲. در صورتی که هنگام ورزش و فعالیت دچار بروز علائم می شوید می توانید ۱۵ دقیقه قبل از شروع ورزش از اسپری آبی استفاده کنید، هم چنین پیش از آغاز ورزش بدن خود را گرم و آماده سازی کرده و به آرامی شدت فعالیت را زیاد کنید و از ورزش کردن در هوای سرد خودداری نمایید.
۳. از مصرف غذاهای تحریک کننده که در بالا به نام بعضی از آنها اشاره شد تا حد امکان خودداری نمایید.
۴. تماس خود با گل ها و گیاهان (مثلا حضور در باغ یا پارک یا گل فروشی) را تا حد امکان محدود کرده و از نگهداری آنها در داخل منزل بویژه اتاق خواب خودداری کنید.
۵. از صابون ها یا مواد شوینده ی معطر برای استحمام و شستن لباس ها استفاده نکنید و از تماس طولانی مدت با مواد شوینده ی دارای بوی تند خودداری نمایید.
۶. از شنا کردن در استخرهای عمومی خودداری کنید.
۷. در ساعات شلوغ و آلوده ی روز (مثل ساعت ۱۰-۱۴) از حضور (بویژه پیاده) در مناطق مرکزی و شلوغ و پرتراфик شهری کاملاً خودداری کنید.
۸. تا حد امکان از حضور در پمپ های بنزین و پیاده شدن از ماشین در این محل ها پرهیز کنید.
۹. در فصل های شلوغ از مسافرت به مناطق پرتراکم و آلوده و غبارآلود خودداری کنید.
۱۰. هنگام حضور در هوای سرد دهان و بینی خود را کاملاً با یک پارچه یا شال ضخیم بپوشانید.
۱۱. از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و خستگی شدید بویژه در هوای سرد و خشک خودداری کرده و استراحت کافی داشته باشید.
۱۲. از حضور در مکان های کاملاً مرطوب و بدون تهویه و یا تماس با رطوبت گرم (مثل سونا و چشمه های آب گرم) پرهیز کرده و در صورتی که هوای منزل شما شدیداً خشک است از دستگاه های بخارساز سرد استفاده کنید.
۱۳. اصول بهداشتی و پیش گیری از بروز بیماری های عفونی را کاملاً رعایت کنید تا دچار سرماخوردگی و آنفلوانزا نشوید، ابتلا به این بیماری ها باعث بدتر شدن علائم آسم می شوند، بهتر است سالیانه با مشورت پزشک خود واکسن آنفلوانزا را تزریق کنید.

داروها در منزل:

- اسپری های خود را در زمان مشخص و به روش صحیح استفاده کنید، استفاده ی منظم و دائم آنها حتی در زمان های بدون علامت از بروز علائم و حمله ها جلوگیری می کند.
- اسپری هایی به رنگ آبی (سالبوتامول) و سبز (آتروونت) معمولاً اثر فوری دارند و برای درمان سریع علائم به کار می روند اما اثر آن ها کوتاه و موقت است، بنابراین باید همواره و در هر شرایطی یکی از آنها (ترجیحاً اسپری آبی) را همراه خود داشته باشید تا در صورت بروز هر یک از علائم (تنگی نفس یا سرفه) بتوانید سریعاً از آن استفاده کنید.

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک

۱. بروز تنگی نفس شدید یا عدم توانایی در نفس کشیدن و احساس قطع تنفس
۲. درد یا سنگینی قفسه ی سینه که با استراحت و استفاده از اسپری ها (آبی و سبز) بهتر نشود
۳. تند شدن و کوتاه شدن نفس ها یا تنفس سطحی و صدادر
۴. سرفه های طولانی، پیوسته و شدید پشت سر هم
۵. سرفه همراه با خروج خلط زیاد و غلیظ (زرد یا سبز یا قهوه ای) یا خروج خلط خونی
۶. بریده بریده و به سختی صحبت کردن یا عدم توانایی در تکلم
۷. گرفتگی و سفت شدن عضلات گردن هنگام تنفس
۸. سفت شدن یا به داخل کشیده شدن عضلات قفسه ی سینه و فرو رفتن (به داخل کشیده شدن) فضاها ی بین دنده ها هنگام تنفس

گازگرفتگی توسط حیوانات یا انسان

مراقبت در منزل و نکات پرستاری:

۱. اگر به حیوانی که به شما حمله کرده است دسترسی دارید، حیوان را در مکان ایمنی حداقل به مدت ۱۰ روز حبس و نگاهداری کرده و بروز هرگونه علائم بیماری و ناخوشی یا هر رفتار غیرطبیعی در او را به دامپزشک یا مرکز بهداشتی گزارش دهید.
۲. جهت پیش گیری از بروز هاری واکسنی وجود دارد که لازم است حتما در ۵-۳ نوبت پس از گازگرفتگی توسط حیوان مشکوک تزریق شود.
۳. اگر توسط فرد آشنایی که قطعاً به بیماری های واگیردار (مثل هپاتیت یا ایدز) مبتلا بوده یا اعتیاد به مواد مخدر در او وجود دارد دچار گازگرفتگی شده اید حتما وضعیت او را به پزشک اطلاع دهید تا در صورت نیاز واکسن های لازم مثل واکسن هپاتیت به شما تزریق گردد، توصیه می شود در صورت امکان (دسترسی به آن فرد و موافقت وی) خود او نیز به پزشک شما مراجعه کند.
۴. اگر توسط فردی که از سابقه ی ابتلای او به بیماری های مختلف یا وجود اعتیاد در او اطلاع ندارید دچار گازگرفتگی شده اید حتما وضعیت را به پزشک اطلاع دهید و در صورت امکان (دسترسی به آن فرد و موافقت وی) خود او نیز جهت بررسی به پزشک مراجعه نماید.
۵. در صورت امکان روزانه ۲ نوبت با تب گیر دمای بدن خود را اندازه بگیرید.
۶. توجه کنید که همه ی زخم ها نیاز به پانسمان ندارند و ممکن است زخم شما (به خصوص زخم های پوست سر و صورت) پس از شستشو و حتی بخیه زدن بدون پانسمان رها شود، در این صورت شخصا اقدام به پوشاندن زخم با پانسمان های سنگین نکنید.
۷. در صورتی که زخم شما بخیه نشده است، زخم را روزانه طبق دستور شستشو داده (با سرم نمکی مخصوص شستشو) و اگر هنگام ترخیص زخم پانسمان شده است، پانسمان آن را تعویض کنید.

روزانه زخم خود را از نظر بروز علائم زیر بررسی کنید:

- | | |
|--|--|
| ۱. تورم و قرمزی اطراف محل زخم | ۳. وضعیت ترشحات، خونریزی |
| ۲. احساس درد شدید هنگام لمس کردن زخم یا اطراف آن | ۴. خطوط قرمز رنگ و برجسته در اطراف زخم |
| | ۵. تورم و سختی حرکات مفاصل اندام |

داروها در منزل:

۱. به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه، محلول های ضدعفونی کننده، کرم های آرایشی یا نرم کننده، روغن های معطر یا پمادهای کورتونی (تریامسینولون، کلونازول، هیدروکورتیزون) بر روی زخم استفاده نکنید، این مواد باعث تحریک پوست، بروز حساسیت و عفونت و تاخیر در ترمیم زخم خواهند شد.
۲. روزهای اول ممکن است احساس درد و سوزش خفیف در محل زخم داشته باشید که برای رفع آن می توانید از استامینوفن استفاده کنید، ترکیبات حاوی آسپیرین ممکن است باعث بروز خونریزی شوند
۳. در صورتی که هنگام ترخیص برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است، تنها همان دارو را در زمان معین مصرف کرده و دوره ی درمان را حتماً کامل کنید.
۴. از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی یا خوراکی کورتون دار (مثل دگزامتازون، بتامتازون، هیدروکورتیزون، پردنیزولون) به طور خودسرانه و بدون دستور پزشک کاملاً خودداری نمایید.

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک

- | | |
|--|--|
| ۱. آسیب یا پارگی بخیه ها و باز شدن مجدد زخم | ۷. خونریزی مجدد زخم به طوری که پس از ۱۰-۱۵ دقیقه فشار مداوم روی محل زخم متوقف نشود |
| ۲. درد شدید در محل زخم یا اطراف آن | ۸. بروز خطوط قرمز رنگ و برجسته در اطراف محل زخم |
| ۳. تورم یا قرمزی محل زخم | ۹. محدودیت حرکت، درد یا تورم در انگشتان یا مفاصل نزدیک به زخم |
| ۴. خروج چرک یا ترشحات سبز رنگ از زخم یا تشدید ترشحات اولیه | ۱۰. بروز تب |
| ۵. استشمام بوی بد از زخم | |
| ۶. تغییر رنگ و سیاه شدن پوست روی زخم | |

زنبور گزیدگی

مراقبت در منزل و نکات پرستاری:

۱. خنک کردن ضایعه باعث کاهش احساس خارش می شود، می توانید از دوش آب سرد، کمپرس سرد یا کیسه ی یخ در طول ۲۴ ساعت اول استفاده کنید (کیسه ی یخ را در یک پوشش پارچه ای پیچیده و به مدت ۲۰ دقیقه بر روی پوست قرار دهید، از تماس مستقیم یخ با پوست جلوگیری نمایید، این کار را می توانید با فاصله یک ساعت تکرار کنید)
۲. از ترکیبات گیاهی ناشناخته (موضعی یا خوراکی) به هیچ عنوان استفاده نکنید.
۳. از خاراندن ضایعات خودداری کنید، خارش آنها باعث زخمی شدن و بروز عفونت شدید پوستی می شود
۴. برای کاهش احساس خارش شدید می توانید از پمادهایی مثل کالامین، کالاندولا یا کورتون های خفیف (هیدروکورتیزون) بر روی پوست استفاده کنید
۵. گرما در اغلب موارد باعث تشدید قرمزی و التهاب ضایعات و بیشتر شدن احساس خارش آنها می شود، بنابراین باید از گرم شدن آنها مثل لا تماس با آب گرم، بخار آب داغ، فعالیت در هوای گرم) پرهیز شود.
۶. لباس های کاملا نخی و پوشیده با آستین و پاچه های بلند بر تن کنید تا تماس ضایعه با مواد مختلف باعث تحریک آنها نشود.
۷. از صابون ها یا مواد شوینده ی معطر برای استحمام و شستن لباس ها استفاده نکنید و از تماس طولانی مدت ضایعات با کف و مواد شوینده جلوگیری نموده و بلافاصله پس از شستشو محل گزش را خشک نمایید.
۸. اگر سابقه ی حساسیت شدید نسبت به نیش زنبور یا سایر حشرات (مثل تنگی نفس یا قرمزی و خارش کل بدن) در شما وجود داشته و نیز در محیط کار یا زندگی تان احتمال بروز گزش مجدد وجود دارد توصیه می شود جهت بررسی های تکمیلی و در مان های حساسیت زدایی به متخصص آلرژی و سیستم ایمنی مراجعه کنید.

دارو در منزل:

۱. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است فقط همان دارو را طبق دستور مصرف کنید.
۲. برای کاهش درد و ناراحتی می توانید از داروهای ضد درد معمولی مثل استامینوفن، بروفن، ناپروکسن یا ژلوفن استفاده کنید.
۳. برای بهبود علایم می توانید از داروهای آنتی هیستامین مختلف مثل پرومتازین، هیدروکسی زین، لوراتادین، ستیریزین، فکسوفنادین یا دیفن هیدرامین (حداکثر سه بار در روز) استفاده نمایید. (ترجیحا طبق نظر پزشک)
۴. درمان زنبور گزیدگی در اغلب موارد نیاز به مصرف آنتی بیوتیک خوراکی ندارد، بنابراین از مصرف خودسرانه ی این داروها جدا خودداری کنید.
۵. از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی یا خوراکی کورتون دار (مثل دگزامتازون، بتامتازون، هیدروکورتیزون، پردنیزولون) به طور خودسرانه و بدون دستور پزشک کاملا خودداری نمایید.

علایم هشدار و زمان مراجعه به پزشک

- | | |
|--|---|
| ۱. عدم بهبودی علایم پس از ۲۴ ساعت | ۵. تشدید قرمزی و گرمی ضایعه |
| ۲. تشدید تورم ضایعه و گسترش یا دردناکی شدید آن | ۶. ترشح چرکی و بدبو از محل گزش |
| ۳. خارش بسیار شدید ضایعه با وجود مصرف داروها | ۷. بروز کهیر یا ضایعات پوستی در سراسر بدن |
| ۴. بروز تاول یا زخمی شدن ضایعات | |

مراقبت در منزل و نکات پرستاری:

۱. علایم موضعی مانند درد و تورم حداقل به مدت ۳-۱ روز (تا ۲۴-۷۲ ساعت) ادامه می یابند .
۲. خنک کردن ضایعه باعث کاهش احساس درد و خارش می شود، می توانید از دوش آب سرد، کمپرس سرد یا کیسه ی یخ در طول ۲۴-۷۲ ساعت استفاده کنید (کیسه ی یخ را در یک پوشش پارچه ای پیچیده و به مدت ۲۰ دقیقه بر روی پوست قرار دهید، از تماس مستقیم یخ با پوست جلوگیری نمایید، این کار را می توانید با فاصله ی ۱ ساعت تکرار کنید).
۳. برای کاهش تورم می توانید اندام خود را (هنگام خوابیدن یا نشستن) بالاتر از سطح بدن قرار دهید (یک یا دو عدد بالش را در زیر اندام خود به شکلی قرار دهید که دست یا پای شما بر روی آن تکیه کرده و در ارتفاع بالاتر از قلب قرار بگیرد)، این کار به خصوص در ۲۴ ساعت اول موثر خواهد بود.
۴. از خاراندن ضایعه خودداری کنید، خارش باعث زخمی شدن و بروز عفونت شدید پوستی می شود.
۵. ناخن های خود را کاملا کوتاه نگاه دارید تا در صورت خاراندن ناخواسته ی ضایعه به خصوص در خواب پوست شما دچار زخم و عفونت نشود.
۶. برای کاهش احساس خارش شدید می توانید از پمادهایی مثل کالامین، کالاندولا یا کورتون های خفیف (هیدروکورتیزون) بر روی پوست استفاده کنید.
۷. از الکل یا بتادین یا آب اکسیژنه بر روی ضایعه استفاده نکنید.
۸. گرما در اغلب موارد باعث تشدید قرمزی و التهاب ضایعات و بیشتر شدن احساس خارش می شود، بنابراین باید از گرم شدن آن (مثلا تماس با آب گرم، بخار آب داغ، فعالیت در هوای گرم) پرهیز شود.

داروها در منزل:

۱. برای کاهش درد و ناراحتی می توانید داروهای ضد درد معمولی مثل استامینوفن،بروفن، ناپروکسن یا ژلوفن مصرف کنید، توصیه می شود از مصرف آسپرین خودداری نمایید.
۲. برای بهبود خارش و سوزش و کاهش تورم می توانید از داروهای آنتی هیستامین مختلف مثل پرومتازین، هیدروکسی زین،لوراتادین، ستیریزین، فکسوفنادین یا دیفن هیدرامین (حداکثر سه بار در روز) استفاده کنید.(ترجیحا طبق نظر پزشک)
۳. توجه کنید مصرف داروهای آنتی هیستامین در اغلب موارد باعث ایجاد خواب آلودگی شدید می شود، بنابراین پس از مصرف آنها از انجام فعالیت های مهم که نیاز به تمرکز ذهنی دارند (به خصوص رانندگی) کاملا پرهیز کنید.
۴. در صورتی که برای شما آنتی بیوتیک خوراکی تجویز شده است،تنها همان دارو را دقیقا مطابق دستور و در ساعات معین مصرف کرده و حتما دوره ی درمان را تا پایان کامل نمایید، در غیر این صورت از مصرف خودسرانه ی این داروها جدا خودداری کنید.
۵. از مصرف ترکیبات مختلف تزریقی یا خوراکی کورتون دار (مثل دگزامتازون، بتامتازون، هیدروکورتیزون، پردنیزولون) به طور خودسرانه و بدون دستور پزشک کاملا خودداری نمایید.
۶. از ترکیبات گیاهی ناشناخته (موضعی یا خوراکی) به هیچ عنوان استفاده نکنید.

علایم هشدار و زمان مراجعه به پزشک

۱. عدم بهبودی علایم پس از ۷۲ ساعت
۲. تشدید تورم ضایعه و گسترش یا دردناکی شدید آن
۳. خارش و سوزش بسیار شدید ضایعه با وجود مصرف داروها
۴. بروز تاول یا زخمی شدن ضایعات
۵. تشدید قرمزی و گرمی ضایعه یا کبودی شدید آن
۶. ترشح چرکی و بدبو از محل گزش
۷. درد شدید یا تورم یا تغییر رنگ (قرمزی یا کبودی) در سراسر اندامی که دچار گزش شده است یا دردناک شدن حرکات اندام یا تغییر رنگ ناخن

منبع:

راهنمای جامع ترخیص از اورژانس (دیتا)