



زمان مراجعه بعدی

بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت
کد سند: PA/HP/44

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

✓ در صورت علائم تب، گلودرد، خونریزی زیر پوستی و خونمردگی خود به خودی و سایر علائم جدید به پزشک مراجعه کنید .

✓ اگر تشنج بیش از 3 تا 5 دقیقه طول کشید با مرکز فوریت‌های پزشکی (115) تماس بگیرید .

✓ به طور منظم جهت کنترل بیماری و تنظیم میزان داروها به پزشک معالج مراجعه نمایید.

پیگیری پس از ترخیص

رژیم غذایی در صرع و تشنج

✓ 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 میشوند از مصرف غذاهای بودار و سرخ کرده خودداری کنید .

✓ برای پیشگیری از افت قند خون (که یکی از عوامل خطرناک تشنج است) وعده های غذایی منظم داشته باشید و از میان وعده های کوچک استفاده کنید .

✓ از خوردن چای، قهوه و مواد کافئین دار اجتناب کنید .

مراقبت در صرع و تشنج

✓ از استرسهای عاطفی اجتناب کنید .
✓ از مصرف نوشابه های الکلی خودداری کنید چون الکل میتواند روی داروها اثر بگذارد .

✓ 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 میتوانند باعث بروز تشنج شوند (هرچند تب و تشنج بیشتر در کودکان ملاحظه میشود)

✓ سعی کنید بیشتر در دید باشید و هنگام حمام کردن افراد خانواده را در جریان قرار بدهید و به تنهایی شنا نکنید .

✓ کارت شناسایی پزشکی برای مواقع ضروری به همراه داشته باشید .

