



Mashhad University of Medical Science

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مرکز پزشکی آموزشی، پژوهشی و درمانی / مرکز آموزشی، درمانی:

Unit No: شماره پرونده:

فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران با تشخیص سردرد)

..... SHEET

Attending Physician:	پزشک معالج:	Ward:	بخش:	Name:	نام:	Family Name:	نام خانوادگی:
Date of Admission:	تاریخ پذیرش:	Room:	اتاق:	Date of Birth:	تاریخ تولد:	Father Name:	نام پدر:
		Bed:	تخت:				

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار				
نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نحوه صحیح مصرف دارو
	صبح	ظهر	شب	
				قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
				قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
				قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
				قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □
				قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □

تغذیه	- توصیه می شود که بین وعده های غذایی فاصله طولانی نباشد (به جای سه وعده غذایی، ۶ وعده غذا با همان حجم میل شود)، از خوردن مواد غذایی که باعث شروع حمله میگرنی می شوند مثل پنیر، قهوه، شکلات، سس و غذاهای ادویه دار، سوسیس، کالباس و...و غذاهای سرخ شده حاوی نمک، گوجه فرنگی، پیاز و پیازچه اجتناب شود. - توصیه می شود به هنگام سردرد چیزی خورده نشود. اگر قند خون بیمار پایین باشد، توصیه به مصرف غذاهای شیرین می شود از مصرف الکل نیز باید خودداری شود.
نشانه های خطر	در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: در صورت عدم درمان سردرد و تشدید آن و اختلالات بینایی به پزشک مراجعه کنید.

سایر موارد آموزشی	- توصیه به استراحت به هنگام بروز حملات و در بین حملات میگرن، ورزش می تواند باعث آمادگی جسمانی مناسب حین بروز حملات شود. - از رانندگی و کار با وسایل و ماشین آلات خطرناک حین حمله میگرنی اجتناب شود. - در هنگام سردرد، در یک اتاق ساکت استراحت کنید. - توصیه به داشتن خواب منظم، ورزش و اجتناب از خستگی. - توصیه می شود که از عوامل شروع کننده سردرد دوری شود این عوامل شامل: قرص های ضدبارداری، عطر و ادکلن های تند، اختلالات خواب (بی خوابی، پر خوابی یا از خواب پریدن)، استرس، غذاهای چرب، مشروبات الکلی، ضربه های شدید و ناگهانی به سر، رفتن به جاهای شلوغ، استحمام طولانی، هوای گرم، رفتن به محیط های بسیار شلوغ، مصرف قرص های نیتروگلیسرین و دی پیریدامول. - توصیه می شود که بین وعده های غذایی فاصله طولانی نباشد (به جای سه وعده غذایی، ۶ وعده غذا با همان حجم میل شود)، از خوردن مواد غذایی که باعث شروع حمله میگرنی می شوند مثل پنیر، قهوه، شکلات، سس و غذاهای ادویه دار، سوسیس، کالباس و...و غذاهای سرخ شده حاوی نمک، گوجه فرنگی، پیاز و پیازچه اجتناب شود. - توصیه می شود به هنگام سردرد چیزی خورده نشود. اگر قند خون بیمار پایین باشد، توصیه به مصرف غذاهای شیرین می شود از مصرف الکل نیز باید اجتناب شود. - سوالات بیمار:.....
	زمان مراجعه مجدد به پزشک: پیگیری جواب آزمایشات: در صورت بروز هرگونه سوال با شماره تلفن ۵۵۲۲۷۴۰۱ واحد آموزش سلامت بیمارستان تماس بگیرید.

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه

مهر و امضاء پزشک:

مهر و امضاء پرستار: