

سپسیس

آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- به منظور انتخاب رژیم غذایی مناسب خود، با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.
 - از رژیم غذایی سالم و متعادل سرشار از مواد مغذی، سبزیجات و میوه ها استفاده کنید.
 - مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C مانند مرکبات، سبزیجات و سایر مواد غذایی حاوی این ویتامین را در رژیم غذایی خود افزایش دهید.
 - در طول روز به میزان کافی آب بنوشید
 - از مصرف نوشیدنی های الکلی اجتناب کنید.
 - مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین را محدود کنید.
 - به میزان کافی استراحت کنید و به تدریج سعی کنید امور شخصیتان را خودتان انجام دهید.
 - در صورت توان و با نظر پزشک پیاده روی کنید.
 - از نشستن به مدت طولانی در یک موقعیت خودداری کنید و در فواصل کار بلند شوید و قدم بزنید.
 - با انجام فیزیوتراپی و تمرینات توصیه شده توسط پزشک، قدرت عضلاتتان را افزایش دهید.
 - با نظر پزشک، به طور منظم واکسن های پیشگیری از عفونت ها را بزنید.
 - دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون بشوید.
 - با انجام تمرینات آرامش بخش و یوگا، استرس هایتان را کنترل کنید
 - خود را با انجام تفریحات لذت بخش، سرگرم کنید.
 - از مسواک نرم برای شستشوی دندان ها استفاده کنید و روش مسواک زدن را افقی انجام دهید بهتر است از خمیر دندان فلورایددار جهت جلوگیری از پوسیدگی دندان ها استفاده کنید.
 - خواب و استراحت کافی و منظم داشته باشید
 - اتاق محل استراحتتان تا حد ممکن ساکت و تاریک باشد.
 - از خوردن غذای سنگین پیش از خواب اجتناب کنید
 - داروهای تجویز شده توسط پزشکتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
 - جلسات معاینه و ملاقات با پزشکتان را به طور دقیق پیگیری کنید.
 - در صورت استعمال دخانیات آن را ترک کنید و درکنار فردی که در حال سیگار کشیدن است قرار نگیرید.
 - با اعضاء خانواده تان درباره وضعیتتان صحبت کنید و از کمک آن ها استفاده نمایید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- تب بالا
 - تندی یا کندی ضربان قلب
 - مشکلات تنفسی
 - توهم و گیجی شدید درد شدید و گرفتگی عضلات
 - عدم بهبود وضعیت با مصرف دارو
 - اختلال در خواب، تمرکز، سرگیجه و عدم کنترل تعادل بدن
 - سایر موارد نگران کننده و اورژانسی