

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار  
کارت خودمراقبتی پس از ترخیص  
آنسفالیت



❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ از رژیم حاوی قند و مواد شیرین زیاد پرهیز کنید ولی از مایعات فراوان استفاده کنید.

✓ بهتر است از غذاهای پرانرژی و پر پروتئین استفاده کنید.

❖ فعالیت

✓ جهت پیشگیری از عفونتهای تنفسی، تنفس عمیق و سرفه انجام دهید، فیزیوتراپی قفسه سینه، ورزشهای هوازی مثل پیاده روی انجام دهید و تحرک داشته باشید.

✓ فعالیتهایی را انتخاب کنید که قسمت اعظم انرژی آنها در مدت زمان کوتاهی صرف میشود. در نظر گرفتن دورههای استراحت مکرر بین فعالیتهای مهم است.

✓ تا بهبودی کامل از رانندگی پرهیز کنید.

❖ مراقبت

✓ فاز حاد به طور معمول 1-2 هفته طول میکشد. تب و علائم به تدریج یا به طور ناگهانی ناپدید میشوند.

✓ اگر در نواحی پرخطر به سر میبرید، از مواد دفع حشرات و توری جهت جلوگیری از گزش حشره استفاده کنید.

✓ در صورت بروز مشکلات گفتاری و شناختی با گفتاردرمان و کاردرمان مشاوره کنید.

✓ برای کنترل تب از تب بر و پاشویه استفاده کنید.

✓ برای سردرد از مسکنهای خفیف استفاده کنید و در اتاقی با نور کم و بدون سرو صدا و آرام استراحت کنید.

✓ شستن دستها قبل و بعد از قرار گرفتن در معرض افراد آلوده و استفاده از دستشویی الزامی است.

✓ از تماس با افراد مبتلا به بیماری عفونی اجتناب کنید.

## ❖ دارو

✓ در صورتی که دچار خونریزی، خستگی، گرگرفتگی، بیحالی و خارش شدید، بلافاصله پزشکتان را مطلع سازید زیرا احتمال دارد دچار عوارض دارویی شده باشید.

✓ در صورت بروز تب، لرز و دردهای بدنی شدید پزشک معالج را مطلع سازید زیرا احتمال دارد دچار عوارض دارویی شده باشید.

✓ آنتی بیوتیک و سایر داروهای ضد ویروسی را به موقع و دوره کامل آنها را مصرف کنید.

## ❖ زمان مراجعه بعدی

✓ نشانه های اضطراری : در صورت از دست دادن هوشیاری، پاسخ ضعیف به سوالات، بی حسی، کما، ضعف عضلات و یا فلج و تشنج، سردرد شدید، تغییر ناگهانی در عملکرد ذهنی خلق و خو، از دست دادن حافظه کوتاه مدت و بلند مدت و وجود هرگونه عفونت در بدن سریعاً به بیمارستان و یا اورژانس مراجعه نمایید.

✓ در زمان تعیین شده توسط پزشک حتماً به بیمارستان یا پزشک معالج مراجعه نمایید.

منبع: برونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068