

بیمارستان تخصصی شهید رجائی

## نکات آموزشی پس از ترخیص



تهیه کننده : فرزانه بهرامی  
(مسئول آموزش سلامت همگانی)

بازنگری اول \_ بهار ۱۴۰۲

کد پمفلت : RH.PM\۱.E۱

## مدیریت عوارض دارویی

### حالت تهوع

- دارو را همراه با غذا مصرف کنید.
- حجم غذایان کم و تعداد وعده های غذایی زیاد باشد.
- آبنبات سفت و بدون شکر را بمکید
- مقدار زیادی مایعات بنوشید،

### افزایش اشتها و وزن

- با کارشناس تغذیه مشورت کنید و اصول تغذیه سالم را بیاموزید.
- به طور منظم ورزش کنید.

### یبوست

- مقدار زیادی آب بنوشید.
- توجه: مصرف چای به هیچ وجه جایگزین مصرف آب نمی باشد و در واقع باعث دفع آب از بدن می گردد.
- غذاهای دارای فیبر از قبیل: میوه ها و سبزیجات و غلات مصرف کنید.
- به طور منظم ورزش کنید.

### خشکی دهان

- به طور مرتب و آب بنوشید.
- یک تکه یخ را بمکید.
- آدامس بدون قند بجوید.
- آبنبات سفت و بدون شکر بمکید.
- از طریق بینی، نفس بکشید نه از طریق دهان.
- دندان های خود را دو بار در روز مسواک بزنید .

## خستگی و خواب آلودگی

- در طول روز یک چرت کوتاه بزنید.
- ورزش های ملایم انجام دهید، از قبیل پیاده روی
- در هنگام خستگی و خواب آلودگی از رانندگی و کار با ماشین آلات خطرناک دوری کنید

### بی خوابی

- از مصرف نوشیدنی ها و غذاهای دارای کافئین مخصوصا در اواخر روز، خودداری کنید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- از خوابیدن در طول روز خودداری نمایید.
- حداقل ۴ تا ۵ ساعت قبل از خواب، از ورزش شدید پرهیز کنید.

### سرگیجه

- به آرامی از حالت نشسته و یا ایستاده، تغییر موقعیت دهید.
- از دستگیره های نرده ای، میله و یا دیگر وسایل محکم برای حفاظت از خود استفاده کنید.
- از رانندگی و کار با ابزار خطرناک دوری کنید.
- از مصرف کافئین، تنباکو و الکل دوری کنید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید.

هیچگاه بدون مشورت با پزشکتان دارو را کم یا قطع نکنید ، زیرا قطع مصرف ناگهانی این داروها، ممکن است باعث پیشرفت بیماری شما گردد.

## مدیریت علائم بیماری

### هدیان

زمانی که بیمار تان هذیان ( افکار غلط که منطقی نیست) می گوید اقدامات ذیر را بکار برید:

- از هرگونه بحث با بیمار باید دوری نمایید.
- هذیان های بیمار را تأیید و یا رد نکنید.
- از سرزنش و مسخره کردن بیمار پرهیز کنید.
- به بیمار این اطمینان را بدهید که هذیانهای وی با مصرف دارو به تدریج کاهش می یابد.

### توهم

زمانی که بیمار توهم دارد (یعنی چیزی می شنود یا می بیند که شما آنها را نمی شنوید و یا نمی بینید) مانند بیماری که هذیان می گوید برخورد نمایید.

### پرخاشگری

زمانی که بیمار رفتار غیر عادی، پرخاشگر، صحبت های بی ربط و لخت شدن در مکان های عمومی دارد، خانواده نباید بیمار را سرزنش کند و باید بیمار بداند که شما قصد دارید به او کمک کنید.

### بدبینی

اگر بیمار به افراد خانواده یا دیگر مردم بدبین است باید اقدامات ذیر را رعایت نمایید:

- صادقانه با بیمار برخورد کنید و او را بپذیرید.
- سعی کنید اعتماد بیمار را جلب کنید.

از سرزنش کردن و توهین به بیمار جدا خودداری نمایید.

از هرگونه بحث و گفتگو با بیمار پرهیزید.

مراقب رفتار خود مانند خندیدن، نگاه کردن، نحوه ایستادن و حرکات چهره و بدن باشید زیرا بیمار بدبین به شدت مراقب همه حالات کسانی که در مقابل او هستند می باشد.

از پیچ پیچ و درگوشی صحبت کردن در حضور بیمار پرهیزید.

### برخورد با بیمار ان PTSD (به اصطلاح عامیانه موج انفجار)

۱. خوب گوش دادن: صحبت های او را قطع نکنید و با کلماتی مانند آهان، آره، بله او را به صحبت کردن بیشتر تشویق کنید تا احساسات درونی او را بیشتر بشناسید و در نتیجه او را بهتر درک کنید.
۲. بخشیدن: وقتی در مقابل رفتار نامناسب بیمار، او را می بخشیم بخشیدن ما کمکی به حال او نمی کند بلکه ما را از چنگال احساسات بد، کینه و عصبانیت رها می کند و در آن لحظه او در کنار ما احساس امنیت می نماید و این احساس آرامش، حال او را بهتر می کند.
۳. پذیرفتن انتقادهای بیمار
۴. درک احساسات بیمار
۵. کنترل عواطف و احساسات خود

۶. پیشنهادات مراقبتی: به خاطر اینکه امکان خودکشی در این افراد وجود دارد، پس می بایست اجسام تیز و هر چیزی را که امکان دارد با آن به خود آسیب برساند از اطراف بیمار دور کنید و سعی کنید او را تنها نگذارید.

۷. حتی المقدور از قرار گرفتن بیمار در شرایط یادآور جنگ مثل فیلمهای جنگی خودداری نمایید.

به طور منظم به پزشک معالج خود (معمولاً هر دو هفته) مراجعه نمایید و داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید

مواردی مانند افکار خودکشی، رفتارهای خشونت آمیز، فکر آسیب به خود یا دیگران، مصرف بیش از حد داروهای روانپزشکی از فوریت های روانپزشکی بوده و نیاز به مراجعه فوری به روانپزشک معالج یا بستری شدن دارد.