

سردرد و سرگیجه

مراقبت در منزل و نکات پرستاری :

- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
- برنامه غذایی منظم و کامل داشته باشید و از گرسنگی طولانی مدت نیز جلوگیری کنید .
- صبحانه از وعده هایی است که هرگز نباید فراموش شود .
- مایعات کافی میل کنید. مصرف میوه و سبزیجات فراوان انواع مغزها را در برنامه غذایی داشته باشید
- هنگام خواب سر خود را کاملاً بالا قرار دهید. استراحت و خواب کافی داشته باشید.
- زمانی که میخواهید از حالت خوابیده برخاسته و راه بروید ابتدا کمی بنشینید و

سپس به آرامی بلند شوید و در صورت بروز سرگیجه بلافاصله بنشینید .

- از هر گونه تغییر وضعیت ناگهانی جدا پرهیزید .

- از مصرف خودسرانه داروهای خواب آور و آرام بخش پرهیز کنید. هنگام بلند شدن از تخت خواب ابتدا چند دقیقه بنشینید و سپس در صورت عدم سرگیجه بلند شوید .

- به دلیل احتمال افتادن، هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید از مصرف سیگار و قلیان خودداری کنید. در صورتیکه فشارخون شما نامنظم است روزانه آن را کنترل کنید.

پیگیری آزمایشات و پاراکلینیک :

- جهت دریافت جواب نمونه آزمایش یا پاتولوژی به آزمایشگاه مراجعه کرده و جواب را حتماً به رویت پزشک برسانید.

- شماره قبض آزمایش تحویل بیمار شود .

- در صورتیکه نیاز است به بیمار توضیح داده شود از آزمایشات، نوارقلبها، اکو، سونوگرافی، ریپورتهای و ... کپی تهیه نماید.

دارو در منزل :

- داروهای خود را به طور منظم مصرف نمایید و از قطع خودسرانه داروها خودداری کنید. کد رهگیری دارو تحویل گردد.

- بعد از مصرف داروهای تجویز شده حتماً به پزشک مراجعه کنید طبق دستور پزشک در صورت ادامه ی سردرد مراجعه به پزشک مغز و اعصاب داشته باشید .طبق دستور



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

سر درد و سرگیجه



شماره تلفن: 08738236068

وب سایت بیمارستان :

muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx

واحد آموزش سلامت

سال 1403

پزشک در صورت ادامه داشتن سرگیجه به
پزشک گوش و حلق مراجعه کنید.

عالیم هشدار و زمان مراجعه بعدی

- در صورت عدم بهبودی و ادامه داشتن
سر درد و سرگیجه کاهش شنوایی تکرار
حملات ،سر درد ،تب، ضربه سر، تشنج،
اختلال دید یا دوبینی ضعف و بیحسی یا
فلج اندام در اسرع وقت به بیمارستان یا
پزشک معالجتان مراجعه کنید .

- مراجعه بعدی به پزشک را با بیمار
و خانواده وی هماهنگ نمایید

منبع:دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیتا