



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

اختلال در گوش داخلی

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

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:

- از مصرف مواد دارای کافئین مانند قهوه و نوشابه های گازدار و دخانیات (به دلیل داشتن نیکوتین) خودداری کنید.
 - مصرف نمک را کاهش دهید و در رژیم غذایی از غذاهایی که نمک زیادی دارند مانند غذاهای حاضری و سوسیس و کالباس جداً دوری کنید.
 - تخم مرغ، گوشت، نان بی نمک، گندم، برنج، سیب زمینی، میوه و سبزیجات را می توانید استفاده کنید.
 - به اندازه کافی استراحت کنید زیرا خستگی بیش از حد، می تواند برایتان مشکل ساز شود. (خستگی، وزوز گوش را بیشتر می کند)
 - از انجام هرگونه حرکت و فعالیتی که باعث افزایش حرکات سر می شود خودداری کنید.
 - از رانندگی، بالا رفتن از نردبان یا کار در اطراف ماشین آلات خطرناک، خودداری کنید.
 - برنامه ورزشی منظم که باعث افزایش آرامش شما می شود انجام دهید.
 - تا برطرف شدن تهوع و منگی در بستر استراحت کنید و بدون کمک راه نروید.
 - از قرار گرفتن در برابر صداهای بلند خودداری کنید. گوش دادن هر نوع صدایی از طریق واکن ها، هدفون ها و یا هر وسیله ای که مستقیماً وارد گوشتان شود ممنوع است.
 - در هنگام سرگیجه، دراز بکشید و چشم ها را باز نگه دارید و به یک نقطه خیره شوید.
 - فشار روحی روانی و اضطراب را کاهش دهید.
 - خودتان را سرگرم کنید. معمولاً زنگ گوش در محیط های ساکت و آرام راحت تر شنیده می شود، به ویژه زمانی که به رختخواب می روید. تیک تاک ساعت و یا صدای رادیو، استفاده از موزیک می تواند به شما کمک کند که زنگ گوش خود را فراموش کنید.
 - نکات بهداشتی جهت جلوگیری از سرما خوردگی و آنفولانزا را رعایت کنید.
 - از مصرف آسپرین، ناپروکسن و ایبوپروفن، دیکلوفناک و مفنامیک اسید و محصولات مشابه آن خودداری و با پزشک خود مشورت داشته باشید.
 - داروهای ضد استفراغ و سرگیجه و آرام بخش ها را طبق دستور پزشک مصرف کنید و از قطع ناگهانی و تجدید نسخه خودداری کنید.
- در صورت تجویز مکلیزین، دیازپام و شیاف پرومتازین، موارد ذیل باید هنگام مصرف این داروها رعایت کنید**
- در حین مصرف این دارو از رانندگی و کارهایی که نیاز به هوشیاری دارند اجتناب کنید.
 - برای برطرف شدن خشکی دهان از آدامس بدون قند استفاده کنید.
 - از مصرف الکل در حین مصرف دارو خودداری و محدودیت مصرف کافئین همراه با دارو را رعایت کنید.
 - از قطع ناگهانی داروی دیازپام پس از استفاده طولانی مدت خودداری کنید.
 - قبل از گذاشتن شیاف پرومتازین، آن را با آب سرد خیس کنید.
 - در صورت تجویز داروهای ادار آور، کاهنده پتاسیم (مثل لازیکس، هیدروکلروتیازید) از غذاهای حاوی پتاسیم (موز، گوجه فرنگی، پرتقال و ...) استفاده کنید.
 - در صورت بروز علائمی مثل سرگیجه، تهوع، استفراغ، کاهش اشتها، زردی پوست، ادرار تیره رنگ و احساس ضعف بدلیل مصرف اسید نیکوتینیک به پزشک مراجعه کنید.
 - در صورت بروز علائم قرمزی، تورم یا درد، سرگیجه، تعریق، تندی ضربان قلب و ... به دلیل مصرف پاپاورین یا متانتلین به پزشک اطلاع دهید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- کاهش شنوایی در هر یک از دو گوش، استفراغ مقاوم، تشنج، غش کردن، تب بالای 38 درجه
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی