



فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

گلودرد (التهاب گلو)

			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:			
<p>مراقبت در منزل :</p> <ul style="list-style-type: none"> - روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید و در موارد تب بالاتر مایعات فراوان بنوشید. - اگر بلع غذاهای جامد باعث درد میشود تا چند روز از رژیم غذایی نرم مانند سوپ مرغ و سبزیجات و فاقد مواد محرک نظیر ادویه استفاده کنید. - اگر کارمند هستید، مرخصی گرفته و یکی دو روز در منزل استراحت کنید. خستگی در زمان بیماری نه تنها موجب تشدید بیماری خواهد شد، بلکه رفتن شما به محل کار ممکن است موجب بیمار شدن همکاران شما هم بشود. - در صورت تورم دردناک غدد لنفاوی گردن، از کمپرس با آب گرم حداقل ۴ بار در روز هر بار ۳۰-۲۰ دقیقه استفاده کنید. اگر در طی این عمل، گرمای کمپرس حفظ گردد مؤثرتر خواهد بود. مواظب باشید پوست خود را نسوزانید. - از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات خودداری کنید. - از قرار گرفتن در معرض دود سیگار یا دخانیات و یا گازی که بر اثر پاک کننده‌های خانگی (مثل سفیدکننده یا جرمگیرها) خودداری کنید. - غرغره چای غلیظ گرم یا سرد، یا محلول آب نمک (یک قاشق چایخوری نمک در ۲۵۰ سیسی آب گرم (معادل یک بطری نوشابه). غرغره کردن را هر چند نوبت که میخواهید انجام دهید. - از یک دستگاه مرطوبکننده با بخار سرد برای مرطوب کردن هوای اتاق استفاده کنید. - مسواک خود را عوض کنید. میکروبهایی عامل عفونت ممکن است در لابه‌لای پرزهای آن مستقر گردد. - جهت کنترل تب و درد از استامینوفن با نظر پزشک استفاده کنید. از دادن آسپیرین به کودکان برای هرگونه بیماری ویروسی خودداری کنید. - دوره درمان آنتیبیوتیک را حتماً به پایان برسانید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید. - تا بهبودی کامل و یا حداقل ۴۸ ساعت پس از مصرف آنتی بیوتیک مناسب، زمان صحبت، عطسه یا سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال تمیز بپوشانید. موقع صحبت با افراد سالم در مقابل صورت آنها قرار نگیرند و بهتر است زاویه دو صورت ۹۰ درجه باشد. رعایت حداقل فاصله ۱ متری الزامی است. - جرعه جرعه نوشیدن آب طی روز مانع از خشکی گلو می شود. - از غسل و لیمو ترش استفاده کنید. یک قاشق عسل و آب یک عدد لیمو ترش را در یک لیوان آب داغ حل کنید و بگذارید در دمای اتاق سرد شود و سپس آنرا جرعه جرعه بنوشید. - آبنبات بکمکید. این کار به خودی خود آرام بخش نیست، اما با تحریک بزاق موجب شست و شو و تمیز شدن حلق میشود. - آسانترین و بهترین راه پیشگیری از بیماری، شستن مرتب و دقیق دستها با آب و صابون است. - از تماس دهان خود با گوشه‌های تلفن و شیر آب سردکنها خودداری کنید. - در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - اختلال بلع یا تنفس، تب، سردرد شدید، ترشحات غلیظ بینی، بثورات پوستی، ادرار تیره رنگ، درد قفسه سینه، سرفه همراه با خلط سبز، زرد، قهوه‌ای یا خونی - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 			