



سینوزیت حاد

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: ☐ زن ☐ مرد		
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:			
- مایعات بیشتر بنوشید. مصرف آب و آب میوه به رقیق شدن ترشحات مخاطی و آبرسانی به بینی کمک می کند. - از مصرف نوشیدن کافئین و الکل اجتناب کنید. - می توانید در حالی که بر روی بخار ناشی از ظرف حاوی آب گرم نفس می کشید، حوله ای روی سر خود بیندازید و این بخار را مستقیماً به سمت صورت خود هدایت کنید. - استفاده از ژل های مرطوب کننده در داخل سوراخ های بینی برای از بین بردن حالت خشکی آن مفید است. سعی کنید از ژل هایی استفاده نمایید که حاوی اکالیپتوس، منتول یا اسانس نعناع یا میخک است. - در صورت درد در گونه ها، اطراف بین و چشم ها از کمپرس گرم، استفاده کنید. - استراحت کافی داشته باشید. این امر به بدن برای مبارزه با عفونت ها کمک خواهد کرد. - بهتر است به هنگام خواب، سر خود را بالاتر از بدن خود قرار دهید. - دوش آب گرم گرفته و در هوای گرم و مرطوب نفس بکشید. این امر درد را کاهش داده و به تخلیه مخاط کمک می کند. - فضای اتاق محل کار و زندگی خود را با استفاده از بخور، مرطوب نگه دارید. - اگر سابقه آلرژی دارید، سعی کنید در معرض موارد آلرژی زا قرار نگیرید و یا از داروهای ضد آلرژی استفاده کنید. - شما همچنین می توانید راه های هوایی خود را با اجتناب از گازهای سمی و سایر مواد مضر محافظت کنید. - از لحاظ جسمی فعال باشید. فعالیت هایی مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری می توانند کمک کننده باشند. - از استعمال سیگار و سایر دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود اجتناب کنید. - در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهای خود را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.			
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید			
- چند بار دچار سینوزیت شده اید ولی موفق به درمان آن نشده اید. - دارای علائم سینوزیت هستید که بیشتر از 7 روز طول کشیده است. - این علائم پس از مراجعه به پزشک هم بهبود نیافته اند. - درد یا تورم اطراف چشم - پیشانی متورم - سردرد شدید - گیجی - دو بینی و یا دیگر تغییرات بینایی - گرفتگی گردن - تنگی نفس - سایر موارد نگران کننده و اورژانسی			