



سینوزیت مزمن

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ 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: - مایعات بیشتر بنوشید. روزانه حداقل 8 لیوان آب بنوشید. این کار موجب رقیق شدن ترشحات و آسان تر شدن تخلیه آنها با سرفه می شود. - مصرف نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهید. - از مصرف نوشیدنی های الکلی و حاوی کافئین خودداری کنید. - اگر در محل کار شما آلودگی هوا شدید است، حتی الامکان سعی کنید که کمتر در معرض این هوا قرار گیرید، و اگر لازم بود، شغل خود را عوض کنید. - یک لیف حمام مرطوب و گرم را روی صورت، چشم و بینی خود، چند بار در روز قرار دهید. این کار برای نرم کردن ترشحات و گرم کردن هوای داخل سینوس ها مفید است و منجر به کاهش فشار و درد می شود. - 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. - با استفاده از ابزار مناسب شستشوی بینی، مجرای بینی را شستشو دهید. - 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. - به منظور شستشوی مسیرهای تنفسی، از حمام آب گرم استفاده کنید. - 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 - علائمی که در عرض چند روز بهبود نیابند و یا بدتر شوند. - تب مداوم - سابقه سینوزیت عود کننده و یا مزمن - 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			