

## خودمراقبتی در خونریزی زیر سخت شامه (سابدورال)

- جهت پیشگیری از بیبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.  
- در صورت مصرف الکل یا نوشیدنیهای کافئین دار مانند چای، قهوه و شکلات آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید.  
- از فشار روانی، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه و انجام فعالیتهای سنگین به خصوص در گرما اجتناب کنید.  
- از انجام ورزشهای سنگین مانند کوهنوردی، غواصی، وزنه برداری و ... اجتناب کنید.  
- از انجام هرگونه ورزش های برخورداردی حداقل به مدت 12 ماه بعد از عمل خودداری کنید تا ممانع از ایجاد تورم در سر شود.  
- داروهای خود را طبق دستور پزشک و در فاصله های منظم مصرف کنید. از قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

- ممکن است بعد از عمل جراحی نقایص عصبی پیدا کنید. اختلال تکلم، انحراف در صورت، ضعف در دست و پا و مشکلات بینایی، از عوارض احتمالی جراحی هستند که نیاز به توانبخشی شامل فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و دیگر اقدامهای حمایتی به وسیله روانپزشک، مددکار اجتماعی و ... می باشد.

- بخیه ها یا گیره‌های زخم به طور کامل در مدت 14-7 روز اول بعد از جراحی برداشته می شوند.  
- برای مدت طولانی قادر به تمرکز بر یک موضوع نخواهید بود. اگر در به خاطر سپردن موضوعات مشکل دارید برای جلوگیری از فراموشی آنها را در جایی یادداشت کنید

- 2 هفته بعد از عمل، سردردها، شروع به فروکش کردن میکنند. در برخی شرایط، ممکن است تا چندین ماه ادامه پیدا کنند. اگر بعد از درازکشیدن وقتی که می‌خواهید از جا بلند شوید به سرعت سر خود را بالا بیاورید، نه تنها ممکن است مبتلا به سردرد شوید، بلکه دچار سرگیجه هم میشوید.

- از رفتن به ساحل پرهیز کنید و اگر به استخر میروید باید عمق آب به قدری کم باشد که فردی که همراه شماست بتواند سر شما را در زمان تشنج، بالای آب نگه دارد. به تنهایی شنا نکنید.

- می‌توانید 2 روز بعد از کشیدن بخیه ها، موهای خود را بشویید. می‌توانید 4 هفته بعد از عمل، موهای خود را رنگ کنید.  
- تا زمانی که جراح اعصاب به شما اجازه نداده است نباید رانندگی کنید. معمولاً 4-2 هفته بعد از عمل با اجازه پزشک می‌توانید رانندگی کنید.

- در هنگام شب رانندگی نکنید. در مسافتهای کوتاه رانندگی کنید.  
- همواره در حین رانندگی کسی در کنار شما باشد. در ساعات شلوغ و اوج ترافیک رانندگی نکنید. در مسیرهای آشنا حرکت کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- افزایش قرمزی، ترشح، افزایش مایع و تورم، نشست مایع در محل عمل - افزایش شدت سردرد
- خواب آلودگی و کسالت
- گیجی
- افتادن
- حمله صرع یا تشنج
- حساسیت پوستی
- تب بالا و تعرق و گرفتگی عضلات گردن/ بیقراری
- ضعف و ناتوانی
- مشکل در تکلم
- اختلال در دید
- حالت تهوع و استفراغ
- احساس درد یا تورم در پا و مایچه ساق پا
- درد در ناحیه قفسه سینه یا مشکل در تنفس