

### خودمراقبتی در مننژیت

- غذا را در وعده بیشتر و حجم کمتر میل کنید و در فواصل غذا مایعات فراوان (8 لیوان روزانه) مصرف کنید.
  - جهت پیشگیری از یبوست از میوه، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
  - از تمامی گروه های غذایی شامل غلات، پروتئین، ویتامین و... در رژیم غذایی خود استفاده کنید.
  - جهت پیشگیری از عفونت های تنفسی، تنفس عمیق، سرفه و ورزشهای هوازی مثل پیاده روی انجام دهید و تحرک داشته باشید.
  - بین فعالیت ها دوره های استراحت داشته باشید و از فعالیتهای سنگین بپرهیزد.
  - تا بهبودی کامل از رانندگی پرهیز کنید.
  - از انجام ورزش های سنگین و خسته کننده خودداری کنید.
  - از تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی و سرماخوردگی خودداری کنید.
  - تا بهبودی کامل از حضور در مکان های شلوغ و پر ازدحام پرهیز کنید.
  - شما و افرادی که در تماس با شما هستند باید از ماسک استفاده کنند.
  - بهداشت فردی مناسب، شستن دستها قبل و بعد از غذا و تماس با ترشحات بدن را رعایت کنید. در صورت عطسه و سرفه برای جلوگیری از انتشار بیماری جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بگیرید.
  - درجه حرارت بدن را به طور مرتب و روزانه کنترل کنید. اگر تب داشتید بدن شویه، مصرف قرص استامینوفن و مصرف مایعات موجب کاهش آن می شود.
  - از مصرف آسپرین برای درد باید خودداری شود، زیرا ممکن است باعث خونریزی شود.
  - در صورت تجویز آنتی بیوتیک ها آنها را به موقع استفاده کنید، درمان را کامل کنید و در صورت بروز واکنش های حساسیتی به پزشک اطلاع دهید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
  - در صورت تجویز ریفامپین، توصیه شده دارو را با معده خالی (1-2 ساعت قبل از غذا) و با یک لیوان آب استفاده کنید و از مصرف الکل خودداری کنید این دارو باعث نارنجی شدن رنگ ادرار، ترشحات و لنزهای چشمی می شود.
  - در صورت تجویز داروهای ضد تشنج، بهداشت دهان و لثه رعایت شود و به طور دوره ای توسط دندانپزشک معاینه شوید.
  - در هنگام مصرف دارو از انجام کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارد اجتناب کنید.
  - همه افراد اهل خانه که در تماس با فرد مبتلا به مننژیت چرکی هستند باید برای پیش گیری تحت درمان قرار گیرند. درمان آنها با ریفامپین است و به مدت 4 روز باید دارو مصرف کنند. اگر افراد بیشتر از 2 هفته در تماس با بیمار بوده اند پیشگیری لازم نیست.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:**
- تب، سردرد به ویژه در ناحیه پشت سر، تهوع، استفراغ جهنده، تشنج، اختلال در سطح هوشیاری از منگی و خواب آلودگی تا کما، سفتی گردن، خم شدن لگن و زانوی بیمار هنگام خم شدن گردن، حساسیت به نور، خونریزی زیر پوستی.
  - علائم شبه آنفلوآنزا، زرد شدن پوست یا صلبیه، خونریزی غیر عادی