



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به سرطان خون حاد لنفوبلاستیک

ALL چیست ؟

ALL نوعی سرطان خون حاد است که باعث تولید غیرطبیعی و افزایش لنفوبلاستها در مغز استخوان و خون می شود. این بیماری می تواند منجر به کم خونی، ضعف سیستم ایمنی و خونریزی شود.

علائم شایع:

خستگی و ضعف شدید ⚡ تب و عفونت مکرر ● کبودی یا خونریزی آسان ❤️ تپش قلب یا سرگیجه
درد استخوان یا مفاصل 🦴

علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

تب ≤ 38 درجه سانتی گراد یا لرز ! خونریزی یا کبودی غیر معمول !
تنگی نفس یا ضعف شدید ! زخم دهان یا گلو که دیر بهبود می یابد !
سردرد شدید، گیجی یا تغییر سطح هوشیاری ! استفراغ مکرر و اسهال !

دارودرمانی پس از ترخیص ⌚

شیمی درمانی طبق برنامه پزشک
داروهای ضد عفونت یا پیشگیری از عفونت
داروهای ضد تهوع و کنترل درد
پیوند مغز استخوان در صورت نیاز

نکات مهم:

✓ مصرف دقیق داروها طبق نسخه پزشک ⚠️ گزارش هرگونه تب، خونریزی یا ضعف شدید ✗ قطع یا تغییر خودسرانه دارو

تداخلات دارویی و غذایی 🍷

🚫 پرهیز از داروهای بدون نسخه که ممکن است با شیمی درمانی تداخل داشته باشند
🍷 رژیم غذایی سالم و سرشار از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی 💧 مصرف مایعات کافی
✗ پرهیز از غذاهای آلوده یا خام
⚠️ اطلاع پزشک از تمام داروها و مکملها

مراقبت های روزمره و خودمراقبتی 🏠

🧴 رعایت بهداشت دستها قبل از غذا و لمس زخم
🛌 استراحت کافی و اجتناب از فعالیت شدید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



🩺 پایش علائم روزانه شامل تب، ضعف و خونریزی

⚠️ مراجعه فوری در صورت هر علامت خطر

❌ اجتناب از حضور در جمعیت‌های شلوغ یا محیط‌های آلوده

🚿 حمام و بهداشت فردی 🧼

🧼 دوش آرام و کوتاه 🛁 استفاده از صابون ملایم

✅ خشک کردن بدن با حوله نرم 🧻 شستشوی دست قبل از لمس زخم یا داروها

🏃 فعالیت و بازگشت به کار / ورزش 🧑

⚠️ اجتناب از فعالیت شدید و ورزش سنگین

🏊 پیاده‌روی سبک و تمرینات ملایم طبق دستور پزشک

✅ بازگشت تدریجی به فعالیت‌های روزانه ❌ جلوگیری از سقوط یا آسیب

🍎 تغذیه پس از ترخیص 🥬

💧 مصرف مایعات فراوان 🍷 پروتئین کافی برای حفظ توده عضلانی 🥦 میوه و سبزیجات شسته شده و سال

❌ پرهیز از غذاهای خام، آلوده یا فرآوری شده ⚠️ وعده‌های کوچک و متعدد برای کاهش تهوع

📅 پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 🏠

📅 ویزیت منظم پزشک هماتولوژی 🩺 پایش تعداد گلبول‌های سفید، قرمز و پلاکت‌ها

📄 ثبت علائم روزانه شامل تب، ضعف، خونریزی

🩸 آزمایش خون و بررسی عملکرد مغز استخوان

🗨️ مراجعه فوری به پزشک 🏠

🔥 تب ≤ 38 درجه سانتی‌گراد یا لرز

🔥 خونریزی یا کبودی غیر معمول

🔥 ضعف شدید یا تنگی نفس

🔥 زخم دهان یا گلو که دیر بهبود می‌یابد

🔥 سردرد شدید یا گیجی

کد آموزشی PDC-ONC-01



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد