



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به CML لوکمی مزمن
(Chronic Myeloid Leukemia)

CML چیست ؟

CML نوعی سرطان مزمن سلول‌های خونی سفید است که از مغز استخوان شروع می‌شود و باعث افزایش تعداد غیرطبیعی گلبول‌های سفید می‌شود.

علائم شایع:

خستگی و ضعف کاهش وزن تعریق شبانه درد شکم یا حس سنگینی کبودی یا خونریزی آسان

علائم خطر پس از ترخیص

تب و علائم عفونت !
خونریزی یا کبودی غیرعادی !
تنگی نفس یا ضعف شدید !
بی‌حسی یا سردرد غیرطبیعی !
اسهال و استفراغ مکرر !
درد شدید شکم یا استخوان !

دارودرمانی پس از ترخیص

داروهای هدفمند

داروهای کنترل عوارض جانبی (تهوع، اسهال، درد عضلانی)

مکمل‌ها طبق تجویز پزشک

نکات مهم:

✓ مصرف دقیق داروها سر ساعت گزارش عوارض جانبی مثل تورم، کبودی یا تب ✗ قطع خودسرانه دارو ممنوع

تداخلات دارویی و غذایی

احتیاط با گریپ‌فروت و مکمل‌ها

✗ مصرف داروهای بدون مشورت

⚠ اطلاع پزشک از تمام داروها و ویتامین‌ها

🍌 پرهیز از غذاهای ناسالم و فرآوری شده

مراقبت‌های روزمره

🛌 استراحت کافی ثبت علائم روزانه و دمای بدن

💎 رعایت بهداشت دست برای پیشگیری از عفونت مدیریت استرس و فعالیت سبک

✗ اجتناب از ازدحام و محیط‌های آلوده

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

استفاده از صابون ملایم
جلوگیری از زخم و خراش پوست

دوش روزانه با آب ولرم
خشک کردن پوست به آرامی

فعالیت و سبک زندگی

بازگشت تدریجی به فعالیت روزمره
حفظ تعادل بین استراحت و فعالیت

پیاده‌روی سبک
اجتناب از ورزش شدید یا خطر آسیب

تغذیه پس از ترخیص

پروتئین کافی برای ترمیم بدن
کاهش نمک و غذاهای فرآوری شده

مصرف میوه و سبزیجات تازه
آب کافی برای هیدراتاسیون
غلات کامل برای انرژی پایدار

پیگیری پزشکی و آزمایش‌ها

ویزیت منظم هماتولوژیست
آزمایش خون CBC و بررسی فاز بیماری
ثبت وزن، فشار خون و علائم روزانه

مراجعه فوری به پزشک

تب بالای ۳۸ درجه
تنگی نفس یا ضعف شدید
خونریزی یا کبودی شدید
درد استخوان یا شکم غیر قابل تحمل
هر تغییر ناگهانی در وضعیت عمومی

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

مصرف منظم داروها
رعایت بهداشت فردی و محیط
حمایت روحی و روانی
تغذیه سالم و هیدراته
فعالیت متعادل و استراحت کافی

چک‌لیست روزانه بیمار

مصرف داروها
ثبت علائم و دما
تغذیه مناسب
نوشیدن آب
فعالیت سبک
رعایت بهداشت دست

کد آموزشی PDC-ONC-04



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد