



کارت ترخیص



📄 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از اوزون تراپی (Ozone Therapy)

🔍 اوزون تراپی چیست؟

اوزون تراپی یک روش درمانی مکمل است که از گاز اوزون (O_3) برای کاهش التهاب، تحریک ترمیم بافت، و مقابله با عفونت استفاده می‌شود. این روش ممکن است برای:

✓ درد مفاصل و عضلات ✓ آسیب‌های نخاعی و دیسک کمر ✓ زخم‌های مزمن ✓ مشکلات گردش خون به کار رود.

علائم شایع پس از درمان:

📍 احساس خنکی یا گرما در محل تزریق 📍 کمی قرمزی یا تورم در محل تزریق

📍 کاهش درد یا سفتی عضلانی طی چند روز 😊 آرامش عمومی و حس بهتر بدن

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص 🚨

در صورت مشاهده موارد زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:

! درد شدید یا غیرمعمول در محل درمان

! تورم یا کبودی زیاد 🩸

! قرمزی شدید یا بثورات پوستی 📍

! تب یا علائم عفونت 🤒

! تنگی نفس یا سرگیجه شدید

📄 دارودرمانی پس از ترخیص 📄

داروهای رایج:

📍 مسکن‌ها و ضد التهاب‌ها برای کنترل درد

📍 مکمل‌ها و ویتامین‌ها طبق توصیه پزشک

📍 نکات مهم ✓ مصرف دارو طبق نسخه پزشک ✗ خوددرمانی یا افزایش دوز دارو ممنوع ⚠️ گزارش درد یا تورم غیرمعمول

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی 📄

📍 داروهای رقیق‌کننده خون بدون مشورت پزشک 📍 الکل و دخانیات

✓ رژیم غذایی سالم و پر از میوه و سبزیجات

📍 مصرف آب کافی روزانه

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی

مراقبت از محل تزریق:

تمیز و خشک نگه داشتن محل تزریق ✖ دستکاری، خاراندن یا ماساژ شدید 🔍 بررسی روزانه برای کبودی یا قرمزی
فعالیت‌های سبک:

پیاده‌روی کوتاه و سبک 🚶 حرکات کششی آرام برای عضلات ✖ ورزش شدید یا بلند کردن اجسام سنگین

حمام و بهداشت فردی 🚿

دوش آرام و کوتاه 🚿 شستن دست قبل از لمس محل تزریق ✅ خشک کردن محل تزریق با حوله نرم

فیزیوتراپی و تمرینات حرکتی 🏃

تمرینات سبک و کنترل شده برای عضلات مرتبط

حرکات کششی آرام

پیشگیری از خشکی و گرفتگی عضلانی ✅

انجام تمرینات طبق توصیه پزشک یا فیزیوتراپیست ✅

تغذیه درمانی 🍎

سبزیجات نازک و سبز 🍌 میوه‌های غنی از ویتامین C 🍓 پروتئین کافی برای ترمیم بافت

لبنیات و منابع کلسیم 🥛 فست‌فود و نوشابه 🚫 مصرف آب کافی روزانه

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📅

ویزیت منظم پزشک 📅

بررسی محل تزریق، تورم، درد و واکنش پوست 🏠

ثبت علائم روزانه و پیشرفت درمان 📝

انجام آزمایش یا تصویربرداری در صورت نیاز 🏥

مراجعه فوری به پزشک 🚑

در صورت:

درد شدید یا غیرمعمول 🚨 تورم یا کبودی زیاد 🚨 تب یا علائم عفونت 🚨 تنگی نفس یا سرگیجه

کد آموزش: PDC-ORT-01

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



اسکن کنید