



# کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به سرطان خون مزمن لنفوسیتیک  
(CLL / Chronic Lymphocytic Leukemia)

CLL چیست؟

CLL نوعی سرطان مزمن خون و مغز استخوان است که باعث افزایش لنفوسیت‌ها می‌شود. این بیماری ممکن است به تدریج سیستم ایمنی را ضعیف کرده و باعث عفونت، خستگی و افزایش ریسک خونریزی شود.

علائم شایع:

ضعف و خستگی مداوم ، کبودی یا خونریزی آسان ، تب یا عفونت مکرر ، درد یا تورم غدد لنفاوی ، تپش قلب یا کاهش انرژی

علائم خطر پس از ترخیص

تب  $\leq 38$  درجه سانتی‌گراد یا علائم عفونت ! خونریزی یا کبودی غیر معمول ! اسهال و استفراغ مکرر !  
ضعف شدید یا تنگی نفس ! زخم دهان یا گلو که دیر بهبود می‌یابد ! درد شدید یا تورم غدد لنفاوی !

دارودرمانی پس از ترخیص

داروهای هدفمند

شیمی‌درمانی طبق برنامه پزشک

داروهای کنترل درد و تهوع

داروهای پیشگیری از عفونت و واکنش‌های مناسبتی طبق نظر پزشک

نکات مهم:

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

تداخلات دارویی و غذایی

پرهیز از داروهای بدون نسخه که ممکن است سیستم ایمنی را تحت تأثیر قرار دهند

رژیم غذایی سالم و متعادل، سرشار از پروتئین و ویتامین‌ها

✓ مصرف مایعات کافی

✗ پرهیز از غذاهای خام یا آلوده

! اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها

مراقبت‌های 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 روزانه علائم 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 کافی 💧 پروتئین کافی برای حفظ توده عضلانی 🍖  
سبزیجات و میوه‌های شسته شده و سالم 🥬 ❌ پرهیز از غذاهای خام، آلوده یا فرآوری شده  
وعده‌های کوچک و متعدد برای کاهش عوارض گوارشی ⚠️

### پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📅🏥

ویزیت منظم پزشک هماتولوژی 📅  
پایش تعداد گلبول‌های سفید، قرمز و پلاکت 🩸  
ثبت علائم روزانه شامل تب، ضعف، خونریزی 📝  
آزمایش خون و بررسی عملکرد مغز استخوان 🧪

### مراجعه فوری به پزشک 🏥🚑

تب  $\leq 38$  درجه سانتی‌گراد یا لرز 🌡️  
خونریزی یا کبودی غیر معمول 🩸  
ضعف شدید یا تنگی نفس 🌡️  
زخم دهان یا گلو که دیر بهبود می‌یابد 🩸  
درد یا تورم غدد لنفاوی 🌡️

کد آموزشی PDC-ONC-03



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد