



# کارت ترخیص



👁️👁️ خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از آسیب و ضربه به چشم

(Eye Trauma / Ocular Injury)

🔴 **آسیب و ضربه به چشم چیست** 🧐؟

آسیب چشم شامل ضربه‌های فیزیکی، جسم خارجی، سقوط یا تصادف می‌شود که می‌تواند باعث خراش، پارگی، خونریزی یا آسیب به ساختارهای داخلی چشم شود. این آسیب‌ها ممکن است بینایی را تهدید کنند و نیاز به مراقبت دقیق و گاهی جراحی داشته باشند.

**علائم شایع پس از آسیب:**

درد و حساسیت شدید به نور 🌟 قرمزی و تورم اطراف چشم ● تاری یا کاهش بینایی 📄 ترشح اشک یا خون آلوده 🩸 احساس جسم خارجی در چشم 🧐

⚠️ **علائم خطر پس از ترخیص** 🚑

کاهش ناگهانی یا از دست رفتن بینایی 🧐❌ درد شدید یا غیرقابل کنترل 🤢 خونریزی یا ترشح چرکی از چشم 🩸 دوبینی یا اختلال در حرکت چشم ↔️ تورم یا قرمزی شدید اطراف چشم ● تهوع یا سردرد همراه با تاری دید 🧐

🩹🩸 **دارودرمانی پس از ترخیص** 🩹

آنتی‌بیوتیک چشمی یا خوراکی: پیشگیری از عفونت 🩹 قطره ضد التهاب و مسکن: کنترل درد و تورم 🩸  
قطره مرطوب‌کننده: جلوگیری از خشکی و تحریک چشم 🩹

**نکات مهم:**

مصرف دارو دقیقاً طبق دستور پزشک 📄 تکمیل دوره دارویی حتی در صورت بهبود علائم ✓  
گزارش هرگونه عارضه جانبی ⚠️

🩹🥗 **تداخلات دارویی و غذایی** ⚠️

اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها 📄  
پرهیز از داروهای رقیق‌کننده خون بدون مشورت پزشک 🩹❌  
مصرف رژیم غذایی سالم و مایعات کافی 🥗🥤

🏠 **مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی** 🏠

عدم مالش یا فشار به چشم 🚫👐

استفاده از محافظ چشم یا شیلد 🛡️

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



استراحت کافی و اجتناب از فعالیت‌های شدید 🛑

شستشوی دست‌ها قبل از تماس با چشم 🧼

جلوگیری از ورود ذرات و گرد و غبار ❌

### حمام و بهداشت فردی 🚿

شستشوی آرام صورت بدون تماس مستقیم با چشم جلوگیری از ورود آب، شامپو یا صابون به چشم ❌

استفاده از حوله نرم و تمیز 🧻

### فعالیت و بازگشت به کار 🏃

شروع تدریجی فعالیت‌های روزمره اجتناب از ورزش شدید یا فعالیت‌هایی که احتمال ضربه مجدد دارند ❌

رعایت دستورالعمل پزشک برای رانندگی 🚗

### تغذیه پس از ترخیص 🍎

رژیم غذایی سالم برای بهبود سریع‌تر زخم و کاهش التهاب 🥗 افزایش مصرف میوه و سبزیجات غنی از ویتامین A و C 🍊

مصرف کافی پروتئین 🍗 پرهیز از الکل و غذاهای پرادویه یا شور ❌

### پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📄

ویزیت منظم چشم‌پزشک 👩‍⚕️ بررسی تورم، درد و وضوح بینایی ✅ ثبت علائم روزانه 📅 انجام تصویربرداری یا تست‌های

تخصصی در صورت نیاز 🏥

### ارجاع مجدد به پزشک 🏥

کاهش بینایی یا تاری شدید ❌ درد یا تورم غیرقابل کنترل 😞 خونریزی یا ترشح چرکی دوبینی یا اختلال حرکت چشم ↔️

حساسیت شدید به نور سرد درد همراه با تهوع 🤢

### پیشگیری و مراقبت‌های کلی 🌸

استفاده از محافظ چشم 🛡️ رعایت بهداشت دست و عدم مالش چشم ❌ کنترل بیماری‌های زمینه‌ای 🏥

ثبت دقیق علائم روزانه 📅 رعایت دستورالعمل دارویی و غذایی 🍎

### چک‌لیست روزانه بیمار ✅

بررسی درد و تورم چشم ✅ مصرف داروها طبق نسخه ✅ استفاده از محافظ چشم ✅ رعایت استراحت و نور مناسب ✅ ثبت

علائم و پیگیری ویزیت‌ها 📄

کد آموزشی: PDC-OPH-01



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد