



# کارت ترخیص



## 🏠 🏥 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از آندوسکوپی سینوس (Sinus Endoscopy / Functional Endoscopic Sinus Surgery - FESS)

### 📌 آندوسکوپی سینوس چیست 🌿؟

آندوسکوپی سینوس یک روش جراحی کم‌تهاجمی برای بررسی و درمان مشکلات سینوس‌ها مانند پولیپ، التهاب مزمن و انسداد مجرای بینی است. هدف آن بهبود تنفس، کاهش ترشحات و پیشگیری از عفونت‌های مکرر سینوس می‌باشد.

### علائم شایع پس از جراحی:

\* گرفتگی بینی و تورم خفیف \* ترشحات بینی (گاهی خون‌آلود یا خفیف) \* کاهش موقت حس بویایی \* درد یا ناراحتی خفیف در ناحیه صورت و بینی \* خستگی و گاهی سردرد

### ⚠️ علائم خطر پس از ترخیص 🚑

\* خونریزی شدید یا مداوم از بینی \* درد یا تورم شدید که کنترل نمی‌شود \* تب بالا یا علائم عفونت \* ترشح چرکی یا بدبو از بینی \* مشکل تنفس یا بلع \* سردرد شدید یا تغییر بینایی

### 💊 دارودرمانی پس از ترخیص 🕒

\* آنتی‌بیوتیک‌ها: در صورت تجویز برای پیشگیری از عفونت \* مسکن‌ها و ضد التهاب‌ها: برای کنترل درد و کاهش تورم \* اسپری‌های سالین یا دارویی بینی: جهت تمیز نگه داشتن مجرای بینی و کاهش التهاب  
نکات مهم:

\* مصرف دقیق داروها طبق نسخه پزشک \* گزارش عوارض جانبی به پزشک \* تکمیل دوره دارو حتی اگر علائم بهبود یافته باشد

### ⚠️ تداخلات دارویی و غذایی 🍷

\* اجتناب از داروهای ضد انعقاد بدون مشورت پزشک \* پرهیز از مصرف الکل و غذاهای داغ یا تحریک‌کننده بینی \* مصرف کافی مایعات و رعایت رژیم غذایی سالم \* اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها

### 🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

\* اجتناب از فشار، مالش یا دستکاری بین  
\* استفاده منظم از محلول شستشوی بینی و اسپری‌ها طبق دستور پزشک  
\* استراحت کافی و خواب با سر بالاتر برای کاهش تورم

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



\* پرهیز از عطسه یا سرفه شدید بدون پوشاندن بینی \* جلوگیری از ورود گرد و غبار و دود به بینی

### حمام و بهداشت فردی

\* دوش آرام و کوتاه، پرهیز از فشار مستقیم آب به بینی \* خشک کردن بینی و اطراف آن با حوله نرم  
\* رعایت بهداشت دست قبل از لمس بینی یا اسپری بینی

### فعالیت و بازگشت به کار

\* اجتناب از فعالیت‌های شدید، ورزش و بلند کردن اجسام سنگین تا بهبود کامل  
\* بازگشت تدریجی به فعالیت‌های روزمره با کاهش تورم و درد \* اجتناب از محیط‌های آلوده و پر گرد و غبار

### تغذیه پس از ترخیص

\* مصرف مایعات فراوان برای حفظ رطوبت مخاط بینی \* رژیم غذایی سالم و سبک، پرهیز از غذاهای سفت و تحریک‌کننده \* افزایش مصرف میوه و سبزیجات برای تقویت سیستم ایمنی \* اجتناب از غذاهای داغ، چرب و پرادویه

### پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

\* ویزیت منظم پزشک متخصص گوش و حلق و بینی \* بررسی وضعیت ترشحات، تورم و شنوایی و تنفس  
\* ثبت وضعیت درد، گرفتگی بینی و علائم روزانه \* آزمایش یا تصویربرداری در صورت نیاز

### ارجاع مجدد به پزشک

\* خونریزی شدید یا مداوم \* درد یا تورم غیر قابل کنترل \* تب یا علائم عفونت \* مشکل تنفس یا بلع  
\* ترشحات چرکی یا بدبو \* سردرد شدید یا تغییر بینایی

### پیشگیری و مراقبت‌های کلی

\* استفاده منظم از اسپری و محلول شستشوی بینی \* پرهیز از فشار یا ضربه به بینی \* رعایت بهداشت دست و دهان  
تکمیل دوره دارویی طبق نسخه پزشک \* ثبت دقیق علائم روزانه و گزارش به پزشک

### چک‌لیست روزانه بیمار

بررسی ترشحات و گرفتگی بینی  مصرف داروها طبق نسخه  استفاده منظم از اسپری و محلول بینی  رعایت استراحت و ارتفاع سر هنگام خواب  پیگیری ویزیت‌ها و ثبت علائم روزانه

کد آموزشی: PDC-ENT-02



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد