



# کارت ترخیص



🌟 راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص آپاندکتومی (Appendectomy)

## 📌 آپاندکتومی چیست ؟

آپاندکتومی جراحی برداشتن آپاندیس ملتهب است که معمولاً به دلیل آپاندیسیت حاد انجام می‌شود.  
هدف: جلوگیری از پارگی آپاندیس، عفونت شکمی و پریتونیت.

## 🚨 علائم پیش از جراحی:

🤢 درد شدید و مداوم در قسمت پایین سمت راست شکم 🤮 تهوع و استفراغ 🌡 تب و لرز بیوست یا اسهال

## ⚠️ علائم خطر پس از ترخیص SOS

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

● درد شدید و غیر قابل تحمل شکم ● قرمزی، تورم یا ترشح غیر طبیعی از محل زخم ● تب بالای 38 درجه 🌡 تهوع یا استفراغ مکرر ⚡ نفخ شدید یا عدم توانایی دفع گاز/مدفوع

## 💊 دارو درمانی پس از ترخیص

### داروهای تجویزی:

آنتی بیوتیک‌ها برای پیشگیری از عفونت 🚫 مسکن‌های خوراکی برای کنترل درد 🤝 داروهای ضد تهوع در صورت نیاز 🤢

### نکات مهم:

مصرف دارو دقیقاً طبق نسخه ⌚ یادداشت دوز و زمان مصرف 📄 شستشوی دست قبل از مصرف داروها 💎  
خودداری از مصرف همزمان داروهای بدون تجویز پزشک 🚫

## 👩 مراقبت از زخم و پانسمان

پانسمان را طبق دستور پزشک تعویض کنید 🩹 محل زخم را با آب و صابون ملایم شستشو دهید 🧼 از مالش یا فشار روی زخم خودداری کنید 🚫 بررسی روزانه زخم برای ترشح، قرمزی یا تورم 📏 استفاده از پوشش محافظ در هنگام فعالیت

## 🛁 حمام و پوزیشن

حمام کوتاه و با آب ولرم ✅ خودداری از خیس کردن مستقیم پانسمان ❌ استراحت کافی در روزهای اول 🛏  
تغییر پوزیشن ملایم هر 2-3 ساعت برای جلوگیری از خشکی عضلات  
خودداری از خم شدن شدید یا بلند کردن اجسام سنگین

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## فعالیت و بازگشت به کار

فعالیت سبک و پیاده‌روی کوتاه از روز دوم پس از ترخیص  
اجتناب از ورزش سنگین یا بلند کردن اجسام تا تایید پزشک  
بازگشت تدریجی به کار اداری بعد از 1-2 هفته  
بازگشت به کارهای فیزیکی سنگین بعد از 4-6 هفته

## تغذیه و سلامت عمومی

رژیم غذایی نرم و سبک در روزهای اول

مصرف زیاد مایعات

میوه و سبزیجات برای جلوگیری از یبوست

اجتناب از غذاهای چرب یا سنگین در هفته اول

مصرف فیبر و ملین‌ها در صورت یبوست ملایم

## پیگیری پزشکی و نتایج آزمایشگاهی

ویزیت پزشک پس از 1-2 هفته

بررسی زخم و روند بهبود

در صورت نیاز، انجام آزمایش خون برای بررسی عفونت

گزارش هر گونه درد غیر معمول، تب یا تغییر در زخم

## نکات خودمراقبتی تکمیلی

پوشیدن لباس گشاد برای کاهش فشار روی شکم  
حفظ آرامش و کاهش استرس  
یادداشت وضعیت درد و علائم روزانه

اجتناب از مصرف الکل و دخانیات  
پیگیری دقیق برنامه دارویی و مراقبتی

## چک لیست روزانه بیمار

مصرف دارو طبق نسخه  
بررسی زخم و پانسمان  
ثبت درد و تب  
فعالیت سبک و پیاده‌روی

تغذیه مناسب و هیدراتاسیون  
مراجعه منظم به پزشک

کد آموزشی: PDC-SUR-02



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد