



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص برای بیماران پس از ادم ریه (Pulmonary Edema)

ادم ریه چیست ؟

ادم ریه به تجمع مایعات در ریه‌ها گفته می‌شود که باعث مشکل در تنفس، کاهش اکسیژن خون و خستگی شدید می‌شود. این حالت ممکن است ناشی از نارسایی قلب، فشار خون بالا، عفونت یا سایر بیماری‌ها باشد.

علائم شایع:

تنگی نفس حتی در استراحت ⚡ سرفه با خلط کف‌آلود یا خون‌آلود 🫁 خس‌خس یا صدای سوت در تنفس
خستگی و ضعف شدید ❤️ افزایش ضربان قلب

علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

- تنگی نفس شدید یا ناگهانی !
- درد قفسه سینه یا تپش شدید قلب !
- تورم شدید پاها یا شکم !
- سرفه با خلط صورتی یا کف‌آلود !
- گیجی، سرگیجه یا کاهش سطح هوشیاری !

دارودرمانی پس از ترخیص ⌚

دیورتیک‌ها (مدر) برای کاهش مایعات اضافی 💊 داروهای قلبی (مثل ACE inhibitors) بتابلوکرها
داروهای ضد فشار خون در صورت نیاز 💊 اکسیژن درمانی در صورت کاهش اکسیژن خون

نکات مهم:

✓ مصرف دقیق دارو طبق نسخه پزشک ✗ تغییر خودسرانه دوز ⚠️ گزارش هرگونه تنگی نفس یا تورم جدید

تداخلات دارویی و غذایی ⚠️

⊘ پرهیز از داروهای بدون نسخه که فشار خون یا قلب را تحت تأثیر قرار می‌دهند 💧 مصرف مایعات طبق دستور پزشک 🍽️
محدود کردن مصرف نمک برای کاهش احتباس آب ✗ پرهیز از الکل و غذاهای چرب ⚠️ اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها

مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

استراحت کافی و اجتناب از فعالیت شدید 🏃‍♂️ بالا نگه داشتن پاها در صورت تورم
پایش وزن روزانه برای تشخیص احتباس مایعات ⚠️ گزارش هر افزایش ناگهانی وزن یا تورم
تمرین تنفس عمیق و کنترل شده 🫁

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

- دوش آرام و کوتاه رعایت بهداشت پوست و جلوگیری از زخم فشاری
- خشک کردن بدن با حوله نرم شستن دست قبل از لمس لوازم پزشکی

فعالیت و بازگشت به کار / ورزش

- اجتناب از فعالیت شدید تا بهبود کامل پیاده‌روی سبک برای جلوگیری از لخته خون و افزایش جریان خون
- افزایش تدریجی فعالیت با کنترل تنگی نفس اجتناب از محیط‌های آلوده یا پر گرد و غبار

تغذیه پس از ترخیص

- مصرف مایعات طبق دستور پزشک رژیم کم نمک برای کاهش احتباس آب
- پروتئین کافی برای ترمیم بافت‌ها پرهیز از غذاهای فرآوری شده، چرب و پرادویه
- رعایت رژیم غذایی برای سلامت قلب و ریه

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

- ویزیت منظم پزشک قلب و ریه کنترل فشار خون، ضربان قلب و وضعیت تنفسی
- ثبت وزن، تورم و علائم روزانه آزمایش خون، اشعه X قفسه سینه و اکوی قلب در صورت نیاز

مراجعه فوری به پزشک

- تنگی نفس شدید یا ناگهانی
- سرفه با خلط صورتی یا کف آلود
- تورم ناگهانی پا یا شکم
- درد قفسه سینه یا تپش شدید قلب
- گیجی یا کاهش هوشیاری

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

- مصرف داروها طبق نسخه پزشک پیگیری منظم پزشک و آزمایش‌ها
- رعایت رژیم کم نمک و کنترل وزن استراحت کافی و اجتناب از فشار شدید
- پایش دقیق علائم روزانه و گزارش به پزشک

کد آموزش: PDC-IM-02



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد