



کارت ترخیص



📄 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به اسهال و استفراغ (Diarrhea & Vomiting)

اسهال و استفراغ چیست؟

اسهال و استفراغ نشانه‌های رایجی هستند که نشان می‌دهند گوارش بدن دچار مشکل شده و ممکن است باعث کم‌آبی و ضعف شود. علل ممکن: عفونت‌های باکتریایی یا ویروسی، مسمومیت غذایی، داروها یا بیماری‌های گوارشی.

علائم شایع:

💧 دفع مکرر مدفوع شل یا آبکی 🤢 حالت تهوع و استفراغ 📉 ضعف و خستگی 🥵 تب خفیف ❤️ ضربان قلب سریع

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

- ! اسهال شدید یا مداوم ●
- ! استفراغ بیش از حد و ناتوان‌کننده
- ! کم‌آبی شدید (خشکی دهان، کاهش ادرار، سرگیجه)
- ! تب بالا یا لرز
- ! خون یا مخاط در مدفوع

📍 دارودرمانی پس از ترخیص 📍

- 📍 محلول‌های جایگزین الکترولیت (ORS) برای جلوگیری از کم‌آبی
- 📍 داروهای ضد تهوع طبق دستور پزشک
- 📍 در برخی موارد آنتی‌بیوتیک‌ها (در عفونت باکتریایی)

نکات مهم:

- ✅ مصرف داروها و محلول‌ها طبق نسخه پزشک
- ❌ مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال در موارد مشکوک به عفونت
- ⚠️ گزارش تب، خون در مدفوع یا استفراغ شدید

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی ⚠️

- ❌ پرهیز از داروهای بدون نسخه که معده را تحریک می‌کنند
- 💧 مصرف مایعات فراوان (آب، آب میوه رقیق، سوپ)
- 🥗 رژیم غذایی سبک: برنج، سیب‌زمینی، موز و نان تست
- ❌ پرهیز از غذاهای چرب، تند و شیرین
- ⚠️ اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

- 🛖 استراحت کافی و جلوگیری از خستگی 💧 جایگزینی مایعات و الکترولیت‌ها
- 🩹 مراقبت از پوست ناحیه مقعد برای پیشگیری از تحریک 🏠 پایش دفعات مدفوع و استفراغ
- ⚠️ ثبت علائم روزانه و اطلاع به پزشک در صورت بدتر شدن

🚿 حمام و بهداشت فردی 🚿

- 🚿 دوش آرام و کوتاه 🚿 شستشوی دست‌ها قبل از غذا و بعد از توالت
- ✅ خشک کردن بدن با حوله نرم 🚿 رعایت بهداشت ناحیه مقعد

🏃 فعالیت و بازگشت به کار / ورزش 🏃

- ⚠️ اجتناب از فعالیت شدید در دوره بیماری 🛖 استراحت کافی و بازگشت تدریجی به فعالیت روزانه
- ✅ پیاده‌روی سبک برای حفظ جریان خون ❌ جلوگیری از محیط‌های آلوده

🍎 تغذیه پس از ترخیص 🍎

- 💧 مصرف مایعات کافی و محلول‌های الکترولیت 🍌 رژیم غذایی سبک و قابل هضم 🍌 پروتئین کافی برای ترمیم بافت‌ها
- ❌ پرهیز از غذاهای چرب، تند و شیرین ⚠️ مصرف غذای کم حجم و دفعات بیشتر

📅 پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📅

📅 ویزیت منظم پزشک 🏠 بررسی دفعات مدفوع و شدت استفراغ

📄 ثبت علائم روزانه و تغییرات 📄 آزمایش خون و مدفوع در صورت استمرار علائم

🗨️ مراجعه فوری به پزشک 🗨️

- 🚨 اسهال یا استفراغ شدید و مداوم 🚨 خون یا مخاط در مدفوع 🚨 کم‌آبی شدید (خشکی دهان، کاهش ادرار، سرگیجه)
- 🚨 تب بالا یا لرز 🚨 ضعف شدید یا غش

🌸 پیشگیری و مراقبت‌های کلی 🌸

🌸 مصرف داروها طبق نسخه پزشک 🌸 جایگزینی مایعات و الکترولیت‌ها

🌸 رعایت بهداشت دست و غذا 🌸 اجتناب از غذاهای تحریک‌کننده

🌸 ثبت دقیق علائم روزانه و گزارش به پزشک

کد آموزش: PDC-IM-03



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد