



کارت ترخیص



👁️👉 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از جراحی افتادگی پلک

👉 افتادگی پلک چیست ؟

افتادگی پلک یا پتوز، شرایطی است که در آن پلک بالایی به صورت غیرطبیعی پایین آمده و می‌تواند دید فرد را مختل کند. جراحی پتوز با هدف بالا بردن پلک و بهبود میدان بینایی و ظاهر انجام می‌شود

علائم شایع قبل و بعد از جراحی:

* کاهش دید یا محدود شدن میدان دید * احساس سنگینی پلک * تورم و کبودی بعد از جراحی * درد یا ناراحتی خفیف * خشکی یا حساسیت چشم

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

* درد شدید یا تورم زیاد که کنترل نمی‌شود * خونریزی از محل جراحی * قرمزی یا ترشح چرکی از پلک * افتادگی مجدد پلک یا عدم تقارن شدید * اختلال بینایی ناگهانی یا تاری شدید * درد یا قرمزی چشم همراه با تب

📍 دارودرمانی پس از ترخیص 📍

* مسکن‌ها و ضد التهاب‌ها: برای کاهش درد و تورم

* آنتی‌بیوتیک‌ها: در صورت تجویز برای پیشگیری از عفونت

* قطره‌های چشمی مرطوب‌کننده یا محافظ: جهت جلوگیری از خشکی و تحریک چشم

نکات مهم:

* مصرف دارو دقیقاً طبق نسخه پزشک * تکمیل دوره دارویی حتی در صورت بهبود ظاهر یا درد * گزارش هر گونه عارضه غیرطبیعی به پزشک

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی ⚠️

* اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها * اجتناب از داروهای رقیق‌کننده خون بدون مشورت پزشک * مصرف رژیم غذایی سالم و آب کافی برای کاهش تورم

🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

* خودداری از مالش یا فشار به پلک‌ها * استفاده منظم از کمپرس سرد در 24 ساعت اول * خواب با سر بالاتر برای کاهش تورم * رعایت بهداشت دست قبل از لمس پلک یا قطره چشم * اجتناب از فعالیت‌های شدید و ورزش سنگین تا بهبود کامل

🚿 حمام و بهداشت فردی 🚿

* شستشوی آرام صورت بدون تماس مستقیم با بخیه‌ها * جلوگیری از ورود آب یا شامپو به محل جراحی * استفاده از حوله نرم و تمیز برای خشک کردن صورت

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



فعالیت و بازگشت به کار

* شروع تدریجی فعالیت‌های روزمره

* اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین و ورزش شدید حداقل 2 تا 4 هفته

* رعایت دستورالعمل پزشک برای رانندگی و کارهای حساس به بینایی

تغذیه پس از ترخیص

* رژیم غذایی سالم و نرم برای کاهش فشار به بدن

* مصرف میوه و سبزیجات برای تقویت سیستم ایمنی و بهبود زخم

* مصرف آب کافی برای کاهش تورم

* اجتناب از الکل و غذاهای پرادویه یا شور که التهاب را افزایش می‌دهند

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

* ویزیت منظم چشم‌پزشک یا جراح پلک

* بررسی تورم، کیبودی و تقارن پلک‌ها

* ارزیابی بینایی و میدان دید

* ثبت علائم روزانه شامل درد، تورم و خشکی چشم

ارجاع مجدد به پزشک

* درد یا تورم شدید و غیرقابل کنترل * خونریزی از محل جراحی * عفونت یا ترشح چرکی * افتادگی یا عدم تقارن شدید پلک

* اختلال بینایی ناگهانی یا تاری شدید

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

* رعایت نکات بهداشتی و عدم دستکاری محل جراحی

* استفاده صحیح از قطره‌ها و کمپرس‌ها

* پرهیز از فعالیت‌های سنگین و ورزش شدید

* پیگیری دقیق و ثبت علائم روزانه

* رعایت دستورالعمل دارویی و غذایی

کد آموزشی: PDC-OPH-02



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد