



کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران دیالیزی

علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

- تورم ناگهانی دست، پا یا صورت
 - درد قفسه سینه یا تنگی نفس
 - سر درد شدید، سرگیجه، تهوع یا استفراغ مکرر
 - علائم عفونت یا خونریزی در محل دیالیز
- اقدام: در صورت بروز هر یک از علائم بالا، فوراً به اورژانس یا مرکز دیالیز مراجعه کنید.

داروها و مدیریت آنها

- داروهای فشار خون، پتاسیم، ویتامین‌ها، مکمل‌ها
- ثبت دقیق دوز و زمان مصرف
- عدم تغییر یا قطع دارو بدون مشورت پزشک!
- کنترل تداخل دارو و غذا: برخی داروها با پتاسیم و فسفر تداخل دارند
- پیگیری روزانه فشار خون، وزن و علائم جانبی

تغذیه و مایعات

- محدود کردن مصرف سدیم و نمک
- کنترل پروتئین و کالری طبق برنامه پزشک
- کنترل پتاسیم و فسفر: موز، پرتقال، آجیل و لبنیات
- مصرف مایعات: طبق برنامه پزشک
- ثبت وعده‌ها و مقدار مایعات مصرفی روزانه

پایش پاراکلینیک‌ها و مراجعه مجدد

- آزمایش‌های دوره‌ای: کراتینین، BUN، الکترولیت‌ها، CBC
- بررسی و ثبت فشار خون، وزن و ادرار روزانه
- ارجاع مجدد به پزشک یا مرکز دیالیز در صورت تغییرات شدید یا نتایج غیرطبیعی

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



مراقبت از محل دیالیز (Fistula / Catheter / Graft)

بررسی محل ورود سوزن یا کاتتر هر روز 🧑🏻

رعایت بهداشت دست‌ها و محل دیالیز

جلوگیری از فشار، خراش، یا زخم در اطراف محل دیالیز 📍

گزارش تورم، قرمزی، درد یا خونریزی غیرطبیعی فوراً به پرستار یا پزشک

آموزش نحوه ماساژ یا فشار دادن صحیح برای حفظ جریان خون در Fistula

استراحت، پوزیشن و فعالیت

استراحت کافی و خواب منظم 🌙

بالا نگه داشتن پاها برای کاهش تورم 🦶

فعالیت سبک روزانه 🚶، اجتناب از فعالیت شدید ⚠️

برگشت به کار: شروع با فعالیت سبک، اجتناب از کارهای سنگین یا طولانی

حمام و مراقبت شخصی 🚿

حمام کوتاه و با آب ولرم 🛀

خشک کردن کامل پوست و محل دیالیز 🧴

اجتناب از فشار یا خراش روی محل Catheter یا Fistula

استفاده از صابون ملایم و مرطوب‌کننده

حمایت روانی و اجتماعی 🧠

حضور خانواده و مراقب ❤️ 🧑🏻 مدیریت استرس و اضطراب با تنفس عمیق، مدیتیشن 😌

ثبت روزانه علائم، وزن، تورم و وضعیت روحی 📅 گروه‌های حمایتی و مشاوره پزشکی 🧑🏻❤️

پیگیری و مراجعات پزشکی 📅

حضور در جلسات منظم دیالیز 🏠

آزمایش‌های دوره‌ای و بررسی فشار خون و وزن 🩺 📏

مراجعه فوری در صورت علائم اورژانسی: درد قفسه سینه، تنگی نفس، تورم شدید، خونریزی یا عفونت



کد آموزش: PDC-IM-08



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد