



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص در نوروپاتی (Peripheral Neuropathy Care)

علائم خطر و هشدارهای اورژانسی

- بی حسی یا گزگز ناگهانی شدید
 - ضعف ناگهانی در اندامها یا افتادن مکرر
 - درد شدید یا سوزش غیر عادی
 - زخم یا عفونت روی پا یا دست
 - مشکل در راه رفتن یا هماهنگی حرکتی
- در صورت مشاهده هر یک از این علائم، فوراً با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید.

مدیریت داروها (Medication Management)

- مصرف داروهای تجویز شده برای کنترل درد یا التهاب عصبی
- داروهایی مثل گاباپنتین، پریگابالین یا داروهای ضد درد نوروپاتی باید دقیقاً طبق دستور مصرف شوند.
- ثبت دقیق دوز و زمان مصرف داروها
- این کار از فراموشی جلوگیری می کند و به کنترل موثر علائم کمک می کند.
- عدم قطع یا تغییر دوز دارو بدون مشورت پزشک!
- تغییر خودسرانه ممکن است باعث افزایش درد یا تشدید علائم شود.
- اطلاع به پزشک درباره داروهای جدید یا مکملها
- برخی مکملها می توانند اثر داروها را کاهش دهند یا تداخل ایجاد کنند.

تداخلات دارویی و غذایی (Drug & Food Interactions)

- پرهیز از الکل و داروهای بدون نسخه
- برخی غذاها و مکملها می توانند اثر داروهای ضد درد یا ضد تشنج عصبی را کاهش دهند
- وعده های غذایی منظم و مصرف کافی مایعات
- ثبت غذا و ارتباط آن با شدت علائم

تغذیه و مراقبت های تغذیه ای (Nutrition & Dietary Care)

- رژیم غذایی متعادل با ویتامین های B و E
- ویتامین های B1، B6، B12 برای سلامت عصبی ضروری هستند.
- مصرف میوه ها و سبزیجات تازه
- محدود کردن غذاهای پرچرب و فرآوری شده
- مصرف کافی پروتئین برای حفظ عضلات
- کنترل قند خون در بیماران دیابتی
- نورپاتی دیابتی با کنترل دقیق قند بهتر مدیریت می شود.

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



استراحت و پوزیشن (Rest & Positioning)

استراحت کافی و خواب منظم 🌙 تغییر وضعیت مرتب هنگام نشستن یا خوابیدن 🛌
استفاده از بالش‌ها و پستی مناسب 🛏️ حفظ پاها و دست‌ها در موقعیت راحت و بدون فشار 🦶

فعالیت بدنی و باز توانی (Physical Activity & Rehabilitation)

تمرینات سبک هوازی 🏃‍♀️ پیاده روی کوتاه، شنا یا دوچرخه ثابت برای حفظ گردش خون در اندام‌ها مفید است.
تمرینات تعادلی و قدرتی 🦿 تمرینات ساده در خانه برای جلوگیری از سقوط و حفظ استقلال روزمره.
فیزیوتراپی منظم 🧘‍♀️ تمرینات کششی برای کاهش سفتی و اسپاسم عضلات.
کاردرمانی 🧑‍🎓 استفاده از ابزار کمکی برای فعالیت‌های روزمره مثل گرفتن اجسام کوچک، نوشتن و پوشیدن لباس.

مراقبت از پوست و پا (Foot & Skin Care)

بررسی روزانه پاها و دست‌ها 🔍
بیماران با نوروپاتی ممکن است زخم یا عفونت را حس نکنند، پس بازبینی روزانه بسیار حیاتی است.
شستشو و خشک کردن کامل پاها و دست‌ها 💧
استفاده از کفش و جوراب راحت و مناسب 🧦
مراقبت از ناخن‌ها و جلوگیری از بریدگی ⚠️
استفاده از کرم مرطوب‌کننده برای جلوگیری از خشکی پوست 🧴

حمایت روانی و اجتماعی (Psychological & Social Support)

مدیریت استرس و اضطراب 😊 شرکت در گروه‌های حمایتی نوروپاتی گفتگو با خانواده و دوستان ❤️
مشاوره روانشناسی در صورت افسردگی یا اضطراب مزمن 🧠

پیگیری و مراجعات پزشکی (Follow-up Care)

ویزیت منظم نورولوژیست 🧑‍⚕️ آزمایش‌های دوره‌ای خون و کنترل قند یا ویتامین‌ها 📊
بررسی اثربخشی دارو و اصلاح دوز 📌 مراجعه فوری در صورت تشدید درد، بی‌حسی یا ایجاد زخم ⚠️

راه‌های تماس ضروری (Emergency Contacts)

پزشک معالج 🏥 پرستار پیگیر 🧑‍⚕️
مرکز درمانی 🏥 اورژانس 📞 ۱۱۵

کد آموزش: PDC-NEU-04



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد