



# کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص تیروئیدکتومی (Thyroidectomy)

## تیروئیدکتومی چیست؟

تیروئیدکتومی جراحی برداشتن بخشی یا تمام غده تیروئید است که معمولاً به دلیل \* توده یا ندول تیروئید \* سرطان تیروئید \* پرکاری تیروئید انجام می‌شود.

### علائم قبل از جراحی:

گره یا توده قابل لمس در گردن 🙄 احساس فشار یا درد خفیف در گردن ⚡ مشکلات تنفسی یا بلع در موارد پیشرفته

### علائم خطر پس از ترخیص SOS ⚠️

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، سریعاً به پزشک مراجعه کنید

● خونریزی یا تورم شدید در محل زخم گردن

● مشکل تنفس یا احساس فشار در گردن

● تغییر صدای ناگهانی یا گرفتگی صدا

⚡ گزگز یا بی‌حسی در لب‌ها، دست‌ها یا پاها (نشانه کم‌کلسیمی)

● تب بالا یا علائم عفونت

### دارودرمانی پس از ترخیص

#### داروهای معمول:

مسکن‌های خوراکی برای کنترل درد 📌 آنتی‌بیوتیک در صورت نیاز 📌 داروهای هورمونی تیروئید در صورت برداشتن کامل یا

بخشی از تیروئید 📌 مکمل کلسیم و ویتامین D در صورت کم‌کلسیمی 📌

#### نکات مهم:

مصرف دقیق دارو طبق نسخه 🕒 یادداشت زمان و دوز دارو 📅 خودداری از قطع ناگهانی داروهای هورمونی 📌 گزارش

علائم غیر معمول به پزشک 🏥

### مراقبت از زخم و پانسمان

پانسمان را طبق دستور پزشک تعویض کنید 📌 شستشوی محل زخم با آب و صابون ملایم 📌

اجتناب از فشار یا مالش روی گردن بررسی روزانه زخم برای ترشح، تورم یا قرمزی 📌

استفاده از محافظ یا بانداز کردن در صورت نیاز

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



## حمام و پوزیشن

حمام کوتاه و با آب ولرم ✓ خودداری از خیس کردن مستقیم پانسمان ✗  
استراحت کافی در روزهای اول ✗ اجتناب از خم کردن شدید گردن \* حمایت گردن با بالش هنگام استراحت ✗

## فعالیت و بازگشت به کار

فعالیت سبک و پیاده‌روی کوتاه از روز دوم پس از ترخیص  
اجتناب از ورزش سنگین یا بلند کردن اجسام تا تایید پزشک  
بازگشت تدریجی به کار اداری بعد از 1-2 هفته  
بازگشت به فعالیت‌های فیزیکی سنگین بعد از 4-6 هفته

## تغذیه و سلامت عمومی

\* رژیم غذایی سبک و نرم در روزهای اول \* مصرف مایعات کافی  
\* مصرف غذاهای سرشار از کلسیم در صورت نیاز  
\* اجتناب از غذاهای بسیار سفت که نیاز به جویدن طولانی دارند ✗

## پیگیری پزشکی و نتایج آزمایشگاهی

\* ویزیت پزشک پس از 1-2 هفته \* بررسی محل زخم و روند بهبودی \* آزمایش سطح هورمون‌های تیروئید \* اندازه‌گیری کلسیم  
سرم در صورت نیاز \* گزارش هرگونه درد، تورم، بی‌حسی یا تغییر صدا

## نکات خودمراقبتی تکمیلی

پوشیدن لباس گشاد و راحت \* یادداشت وضعیت علائم و داروها روزانه  
\* رعایت دقیق برنامه دارویی و مراقبتی \* اجتناب از فعالیت سنگین و استرس زیاد  
مراجعه سریع به پزشک در صورت هر علامت غیر معمول

## چک‌لیست روزانه بیمار

مصرف دارو طبق نسخه \* بررسی زخم و پانسمان  
ثبت درد، تورم، تغییر صدا یا گزگز \* فعالیت سبک و پیاده‌روی  
تغذیه مناسب و هیدراتاسیون \* مراجعات دوره‌ای به پزشک

کد آموزشی: PDC-SUR-09



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد