



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از ورود یا برداشتن جسم خارجی در چشم
(Eye Foreign Body Removal)

✈️ **جسم خارجی در چشم چیست** 🏠 ❓

زمانی رخ می‌دهد که گرد و غبار، فلز، شیشه یا هر ذره‌ای وارد چشم شود و باعث خراش، تحریک یا آسیب به سطح قرنیه شود. گاهی نیاز به برداشتن توسط چشم‌پزشک دارد تا از عفونت یا آسیب شدید جلوگیری شود.

علائم شایع:

احساس جسم خارجی یا خارش شدید 🖐️👁️ قرمزی و تورم اطراف چشم 🟠 اشک‌ریزش 💧 حساسیت به نور 🌟 تاری دید یا احساس سایه در چشم 🗒️

⚠️ **علائم خطر پس از ترخیص** 🏠 ⚠️

درد شدید یا غیر قابل کنترل 🤢
کاهش بینایی یا تاری شدید 🚫👁️
خونریزی یا ترشح چرکی 🩸💧
دوبینی یا اختلال حرکت چشم ↔️👁️
تورم شدید یا قرمزی افزاینده 🟠
تهوع یا سردرد همراه تاری دید 🤢👁️

📍 **دارودرمانی پس از ترخیص** 📍

قطره آنتی‌بیوتیک چشمی: پیشگیری از عفونت 💧
قطره ضد التهاب یا مسکن: کاهش درد و تورم 📍
قطره مرطوب‌کننده: جلوگیری از خشکی و تحریک چشم 💧

نکات مهم:

مصرف دقیق دارو طبق نسخه پزشک 📄 تکمیل دوره دارویی حتی در صورت بهبود علائم ✅
گزارش هر گونه عارضه جانبی ⚠️

⚠️ **تداخلات دارویی و غذایی** 🍷

اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها 📄 اجتناب از داروهای رقیق‌کننده خون بدون مشورت پزشک 🚫
رژیم غذایی سالم و مصرف مایعات کافی 🥗💧

🏠 **مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی** 🏠

عدم مالش یا فشار به چشم 🚫🖐️ استفاده از محافظ چشم یا شیلد تا زمان بهبود

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



استراحت کافی و اجتناب از فعالیت شدید 😓 شستشوی دست‌ها قبل از تماس با چشم 🧼
جلوگیری از ورود ذرات یا گرد و غبار 🌫️

حمام و بهداشت فردی 🚿

شستشوی آرام صورت بدون تماس مستقیم با چشم 🚿 جلوگیری از ورود آب یا شامپو به چشم 🚫
استفاده از حوله نرم و تمیز 🧻

فعالیت و بازگشت به کار 🏃

شروع تدریجی فعالیت‌های روزمره ⌚ اجتناب از ورزش شدید یا فعالیت‌هایی که احتمال ضربه یا ورود ذرات دارند ❌
دستورالعمل پزشک برای رانندگی 🚗

تغذیه پس از ترخیص 🍎

رژیم غذایی سالم برای بهبود سریع‌تر بافت چشم 🥗 مصرف پروتئین کافی 🍌
افزایش مصرف میوه و سبزیجات غنی از ویتامین A و C 🍌
پرهیز از الکل و غذاهای پر ادویه 🚫

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📄

ویزیت منظم چشم‌پزشک 👨🏻‍⚕️ بررسی بینایی، تورم و وضعیت چشم ✅ ثبت تغییرات دید و علائم روزانه 📅
انجام تصویربرداری یا تست‌های تخصصی در صورت نیاز 🏥

ارجاع مجدد به پزشک 🏥

درد شدید یا غیرقابل کنترل 😞 کاهش شدید بینایی یا تاری شدید ❌
خونریزی یا ترشح چرکی 🩸 دوبینی یا اختلال حرکت چشم ↔️
حساسیت شدید به نور ⚠️ تهوع یا سردرد همراه تاری دید 🤢

پیشگیری و مراقبت‌های کلی 🌸

استفاده از محافظ چشم 🛡️ رعایت بهداشت دست و عدم مالش چشم کنترل بیماری‌های زمینه‌ای 🏥
ثبت دقیق علائم روزانه 📅 رعایت دستورالعمل دارویی و غذایی 🍌

کد آموزشی: PDC-OPH-09



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد