



کارت ترخیص



📌 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به خونریزی بینی (Epistaxis)

✦ خونریزی بینی چیست ؟

خونریزی بینی یا اپیستاکسی یک مشکل شایع است که می‌تواند به دلیل خشکی مخاط بینی، ضربه، فشار خون بالا یا مشکلات خونی ایجاد شود. خونریزی معمولاً از قسمت جلویی بینی (خونی قدامی) است اما گاهی از پشت بینی (خونی خلفی) نیز رخ می‌دهد.

علائم شایع:

- * خونریزی از یک یا هر دو سوراخ بینی
- * احساس فشار یا گرفتگی بینی
- * درد خفیف در بینی یا پیشانی
- * گاهی سرگیجه و ضعف

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

- * خونریزی شدید یا مداوم بیش از ۲۰ دقیقه
- * خونریزی همراه سرگیجه، ضعف شدید یا افت فشار
- * آسیب جدی یا سقوط
- * خونریزی مکرر که با اقدامات ساده کنترل نمی‌شود
- * علائم هموراژیک دیگر مانند خونریزی لثه یا کبودی غیرطبیعی

📌 دارودرمانی پس از ترخیص 📌

- * داروهای ضد التهاب یا مسکن خفیف طبق دستور پزشک
- * داروهای مخصوص کنترل فشار خون در صورت نیاز
- * آنتی‌بیوتیک در صورت تجویز برای پیشگیری از عفونت در محل خونریزی

نکات مهم:

- * داروها را طبق نسخه و زمان مشخص مصرف کنید
- * گزارش عوارض جانبی به پزشک
- * قطع خودسرانه داروها ممنوع

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی ⚠️

- * اجتناب از داروهای ضد انعقاد بدون مشورت پزشک
- * پرهیز از مصرف الکل و غذاهای تند یا گرم که باعث تشدید خونریزی می‌شوند
- * مصرف کافی مایعات و رژیم غذایی سالم

🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

- * حفظ رطوبت بینی با اسپری‌های سالین یا مرطوب کننده‌ها
- * جلوگیری از مالش یا فشار به بینی
- * استراحت کافی و مدیریت استرس
- * اجتناب از عطسه یا سرفه شدید بدون پوشاندن بینی

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

- * دوش آرام و کوتاه بدون فشار مستقیم آب به بینی
- * خشک کردن بینی به آرامی با حوله نرم
- * اجتناب از استخر یا آب داغ تا بهبود کامل

فعالیت و بازگشت به کار

- * اجتناب از فعالیت‌های شدید و ورزش‌های سنگین تا کنترل خونریزی
- * بازگشت تدریجی به فعالیت‌های روزمره
- * اجتناب از محیط‌های پر گرد و غبار یا آلوده

تغذیه پس از ترخیص

- * مصرف کافی مایعات برای حفظ رطوبت مخاط بینی
- * افزایش مصرف ویتامین C و K برای بهبود سلامت عروق
- * غذاهای سبک و نرم در روزهای اول
- * اجتناب از غذاهای تند و ادویه زیاد

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

- * ویزیت پزشک متخصص گوش و حلق و بینی
- * آزمایش خون در صورت خونریزی مکرر یا شدید
- * بررسی محل خونریزی و درمان‌های لازم
- * ثبت دفعات و شدت خونریزی روزانه

ارجاع مجدد به پزشک

- * خونریزی شدید و غیرقابل کنترل
- * ضعف، سرگیجه یا کاهش فشار خون
- * خونریزی مکرر یا طولانی مدت
- * علائم هموراژیک دیگر

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

- * استفاده از اسپری مرطوب‌کننده بینی
- * رعایت بهداشت دست و جلوگیری از ورود باکتری به بینی
- * اجتناب از فشار، مالش یا کندن مخاط بینی
- * کنترل فشار خون و بیماری‌های زمینه‌ای
- * ثبت دقیق دفعات خونریزی و گزارش به پزشک

چک‌لیست روزانه بیمار

- بررسی و ثبت دفعات خونریزی بینی
- استفاده منظم از داروها طبق نسخه
- استفاده از اسپری یا مرطوب‌کننده بینی
- رعایت استراحت و جلوگیری از فشار به بینی
- پیگیری ویزیت‌ها و آزمایش‌ها
- ثبت علائم و بهبود وضعیت روزانه

کد آموزشی: PDC-ENT-12

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



اسکن کنید