



کارت ترخیص



👁️ راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص رتینوپاتی دیابتی (Diabetic Retinopathy)

📌 رتینوپاتی دیابتی چیست ؟

رتینوپاتی دیابتی یک عارضه چشمی ناشی از دیابت است که باعث آسیب به رگ‌های خونی شبکیه و کاهش دید می‌شود. کنترل دقیق قند خون و پیگیری مرتب چشم اهمیت حیاتی دارد.

علائم شایع:

👁️ ناری دید یا لکه‌های شناور (Floaters)

😊 حساسیت به نور و خیرگی

🌊 کاهش دید محیطی

👁️ دید غیر واضح و نوسان در کیفیت دید

🩸 خونریزی کوچک داخل چشم

⚠️ **علائم هشدار پس از ترخیص SOS**

مراجعه فوری به چشم‌پزشک یا اورژانس در صورت مشاهده:

🔴 کاهش شدید یا ناگهانی دید

🩸 خونریزی یا لکه‌های قرمز در چشم

👁️ درد شدید یا افزایش تورم

🟡 مشکلات بینایی که با دارو یا استراحت رفع نمی‌شود

⚡ علائم انفارکت شبکیه یا جداسدگی شبکیه

💊 **دارودرمانی پس از ترخیص**

👁️ قطره‌ها یا تزریق برای جلوگیری از رشد غیرطبیعی رگ‌ها

قطره‌های ضد التهاب و آنتی‌بیوتیک (پس از جراحی)

👋 مسکن‌های سبک در صورت درد خفیف

نکات مهم:

🕒 مصرف دقیق داروها طبق نسخه ⌚ شستشوی دست قبل از مصرف 💎

🚫 خودداری از مالش یا فشار روی چشم یادداشت زمان و دوز داروها

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



👁️ مراقبت و پیگیری پس از ترخیص 🩺

مراقبت از چشم:

👁️ محافظت از چشم در محیط پرنور یا هنگام خواب 🌙

🛌 استراحت کافی و کاهش استرس

🚫 اجتناب از مالش یا فشار روی چشم

💎 شستشوی ملایم اطراف چشم

👓 استفاده از عینک آفتابی در فضای باز

پیگیری پزشکی:

📅 ویزیت دوره‌ای و تصویربرداری شبکه

بررسی نیاز به لیزر درمانی یا تزریق مجدد دارو

پیگیری تغییرات بینایی و گزارش هر علامت جدید

فعالیت‌های روزانه:

🚶 فعالیت سبک و تدریجی

🧘 تنفس عمیق و کاهش استرس

🔴 خودداری از فعالیت شدید یا بلند کردن اجسام سنگین

🍎 🥬 🥗 تغذیه و سلامت عمومی 🥤

🔴 🟢 کنترل دقیق قند خون

تغذیه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها: سبزیجات سبز، میوه‌های رنگی، ماهی و آجی

💧 🧴 هیدراتاسیون کافی

🚫 🍷 🍷 اجتناب از مصرف الکل و دخانیات 🚫

کد آموزشی: PDC-OPH-10



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد