



کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به زخم پای دیابتی

علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

در صورت مشاهده هر کدام، فوراً مراجعه کنید:

- قرمزی شدید اطراف زخم ● تورم، گرمی یا درد شدید پا 🔄 ترشح چرکی، بدبو یا تغییر رنگ زخم 📄 سیاه شدن پوست اطراف زخم ● تب و لرز 🌡 بی حسی شدید یا درد غیرعادی ⚡ باز شدن مجدد زخم ❌ اقدام فوری: در این موارد → مراجعه سریع به اورژانس یا پزشک.

مدیریت داروها

داروهای رایج: * آنتی بیوتیکها 📄 داروهای کنترل قند خون 📄 داروهای ضد درد 📄 مکملها (طبق تجویز) نکات مهم:

- ✓ مصرف منظم و سر وقت ✓ قطع نکردن خودسرانه ✓ ثبت زمان مصرف ✓ اطلاع به پزشک در صورت تهوع، حساسیت، ضعف ❌ از مصرف داروهای گیاهی بدون مشورت خودداری کنید.

مراقبت تخصصی از زخم و پانسمان

- ✦ شست و شوی زخم روزانه با سرم نمکی یا آب جوشیده سرد شده 💧 با دست تمیز یا دستکش 🧤 بدون الکل، بتادین غلیظ یا آب اکسیژنه ❌

تعویض پانسمان

طبق دستور پرستار 🧑🏻‍⚕️ پانسمان خشک و تمیز * فشار ندهید * * پانسمان خیس = تعویض فوری

بررسی روزانه زخم

هر روز نگاه کنید: رنگ 📄 بو 📄 ترشح 📄 اندازه ثبت در دفترچه 📄

مراقبت از پاها (Foot Care)

👣 هر روز انجام دهید ✓: شستشو با آب ولرم ✓ خشک کردن بین انگشتان ✓ مرطوب کننده (نه بین انگشتان)

✓ کوتاه کردن صحیح ناخن ✓ بررسی با آینه

❌ هرگز: * با تیغ پینه نگیرید * پا برهنه راه نروید * کفش تنگ نپوشید

👣 کفش و جوراب مناسب

کفش مناسب 📄 نرم 📄 پنجه پهن 📄 بدون فشار 📄 طبی در صورت تجویز

جوراب 📄 نخی 📄 بدون کش تنگ 📄 تمیز روزانه

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



تغذیه برای ترمیم زخم

مواد ضروری: پروتئین (گوشت، تخم مرغ) لبنیات میوه سبزی مغزها

کنترل قند: شیرینی نوشابه فست فود

تغذیه مناسب = ترمیم سریع تر زخم

کنترل دقیق قند خون * اندازه گیری: روزانه طبق برنامه ثبت نتایج

اهداف: ناشتا 80-130 بعد غذا: زیر 180

علائم افت قند:

لرزش تعریق گیجی گرسنگی شدید اقدام: مصرف سریع قند ساده

حمام و بهداشت

حمام: کوتاه * آب ولرم * خشک کردن کامل پا خیساندن پا ممنوع

شستشوی دست قبل از پانسمان پوزیشن و استراحت

هنگام استراحت: پا کمی بالاتر از قلب بدون فشار روی زخم

نشستن طولانی مدت ایستادن زیاد کاهش فشار = ترمیم بهتر

فعالیت و بازگشت به زندگی

فعالیت مجاز: پیاده روی سبک حرکات ملایم

پرهیز: دویدن پریدن فشار روی پا

بازگشت به کار: با اجازه پزشک

پیگیری آزمایش ها و ویزیت ها

آزمایش ها HbA1c * قند خون

مراجعات: پزشک

پرستار زخم متخصص پا عدم مراجعه = خطر قطع عضو

زمان مراجعه فوری

زخم بدتر شد تب گرفتید * پاسباه شد * درد شدید * ترشح چرکی * بی حسی شدید

کد آموزش: PDC-IM-19



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد