



کارت ترخیص



🏠 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به سارکوم (Sarcoma) سرطان بافت نرم یا استخوان

📌 سارکوم چیست ؟

سارکوم نوعی سرطان نادر است که از بافت‌های نرم (عضله، چربی، رگ‌های خونی، تاندون) یا استخوان‌ها شروع می‌شود. این بیماری ممکن است باعث درد، تورم، ضعف عضو و کاهش توانایی حرکت شود.

علائم شایع:

📌 وجود توده یا ورم در اندام 📌 درد یا حساسیت موضعی 📌 کبودی یا خونریزی غیر معمول ⚡ کاهش حرکت یا توانایی عملکرد عضو 📌 خستگی، تب یا کاهش وزن

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

! افزایش درد یا تورم شدید ! کبودی یا خونریزی غیر عادی ! کاهش ناگهانی حرکت اندام ! تب ≤ 38 درجه سانتی‌گراد یا علائم عفونت ! ضعف شدید یا سرگیجه ! اسهال و استفراغ مکرر

📌 دارودرمانی پس از ترخیص 📌

📌 شیمی‌درمانی یا داروهای هدفمند طبق دستور پزشک

📌 داروهای ضد درد و ضد التهاب 📌 داروهای ضد تهوع یا تقویت اشتها در صورت نیاز

📌 داروهای تقویت استخوان (کلسیم/ویتامین D در سارکوم استخوان)

نکات مهم:

✅ مصرف دقیق داروها طبق نسخه پزشک ⚠️ گزارش هرگونه درد شدید، تب یا خونریزی ❌ قطع خودسرانه داروها

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی ⚠️

🚫 پرهیز از داروهای بدون نسخه که با شیمی‌درمانی یا داروهای هدفمند تداخل دارند

🥗 رژیم غذایی سالم، سرشار از پروتئین و ویتامین‌ها 💧 مصرف کافی مایعات

❌ پرهیز از غذاهای آلوده یا خام ⚠️ اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها

🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

🛌 استراحت کافی و جلوگیری از فشار روی عضو مبتلا 🏠 پایش روزانه درد، تورم، خونریزی یا تغییرات توده

🩹 استفاده از وسایل کمکی یا بانداژ طبق دستور پزشک 🏠 رعایت بهداشت دست و محل زخم یا جراحی

⚠️ مراجعه فوری در صورت درد شدید، تورم یا کاهش حرکت

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

دوش آرام و کوتاه استفاده از صابون ملایم

خشک کردن بدن با حوله نرم رعایت بهداشت دست قبل از لمس محل جراحی یا داروها

فعالیت و بازگشت به کار / ورزش

اجتناب از فعالیت‌های شدید یا بلند کردن اجسام سنگین

تمرینات سبک و فیزیوتراپی ملایم طبق دستور پزشک

بازگشت تدریجی به فعالیت روزانه جلوگیری از سقوط یا فشار به عضو مبتلا

تغذیه پس از ترخیص

مصرف مایعات کافی پروتئین کافی برای حفظ توده عضلانی

کلسیم و ویتامین D برای تقویت استخوان میوه و سبزیجات برای تقویت سیستم ایمنی

پرهیز از غذاهای خام و آلوده وعده‌های کوچک و متعدد

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

ویزیت منظم پزشک آنکولوژی پایش درد، تورم، توده و توانایی حرکتی

ثبت علائم روزانه تصویربرداری یا آزمایش خون برای پایش پیشرفت بیماری

مراجعه فوری به پزشک

درد یا تورم شدید کبودی یا خونریزی غیرطبیعی کاهش حرکت اندام تب ≤ 38 درجه سانتی‌گراد یا علائم عفونت

ضعف شدید یا سرگیجه

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

مصرف دقیق داروها و مکمل‌ها طبق نسخه پزشک رعایت رژیم غذایی سالم و مایعات کافی استراحت کافی و اجتناب از

فعالیت سنگین پایش علائم روزانه و گزارش به پزشک پیگیری آزمایش‌ها و ویزیت‌های منظم

چک لیست روزانه بیمار

مصرف داروها پایش درد، تورم و حرکت تغذیه سالم و مایعات کافی فعالیت سبک و استراحت

رعایت بهداشت و پانسمان مراجعه فوری به پزشک در صورت علائم خطر

کد آموزشی PDC-ONC-06



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد