



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص در سرطان تخمدان (Ovarian Cancer) ❀

● علائم خطر و هشدارهای مهم (Signs & Symptoms)

- درد شدید و مداوم شکم یا لگن ! نفخ شدید و ناکهانی شکم 🍑 تنگی نفس یا درد قفسه سینه 🌪️ ⚠️ تب بالای 38 درجه
- 👁️ ترشحات غیرطبیعی واژینال 🩸 خونریزی غیرطبیعی 🤢 تهوع و استفراغ شدید

💊 مدیریت داروها (Medication Management)

- 💊 مصرف دقیق داروهای شیمی درمانی طبق نسخه 💊 استفاده منظم از داروهای ضدتهوع 💊 مصرف مسکنها طبق دستور پزشک
- 🚫 پرهیز از مصرف خودسرانه دارو 📅 ثبت ساعت مصرف داروها

🍏 تداخلات دارویی و غذایی (Drug & Food Interaction) ⚠️

- 🍏 پرهیز از گریپ فروت 🚫 عدم مصرف گیاهان دارویی بدون مشورت 🚫 پرهیز از الکل
- ⚠️ اطلاع به پزشک درباره مکملها

🍎 تغذیه درمانی (Nutrition Care)

- 🍎 مصرف وعدههای کوچک و مکرر 🍷 افزایش مصرف پروتئین 💧 نوشیدن مایعات کافی 🍏 استفاده از سبزیجات پخته
- 🚫 محدود کردن غذاهای چرب 🍷

💊 مراقبت از زخم و بخیه (Wound Care)

- ! تمیز نگه داشتن محل جراحی 💊 تعویض پانسمان طبق دستور ! خشک نگه داشتن زخم ● گزارش قرمزی یا ترشح

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



بهداشت و استحمام (Hygiene & Bathing)

- حمام پس از اجازه پزشک استفاده از صابون ملایم خشک کردن کامل محل زخم
- عدم استفاده از وان تا بهبودی کامل

پوزیشن و استراحت (Positioning & Rest)

- خواب نیمه‌نشسته در صورت درد تغییر وضعیت هر 2 ساعت استراحت کافی روزانه پرهیز از فشار به شکم

فعالیت بدنی (Physical Activity)

- پیاده‌روی سبک روزانه پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین شروع تدریجی فعالیت‌ها انجام تمرینات تنفسی

پیگیری و مراجعات پزشکی (Follow-up Care)

- مراجعه منظم به انکولوژیست پیگیری نتایج آزمایش‌ها انجام سونوگرافی و CT طبق برنامه ثبت علائم جدید

حمایت روانی (Psychological Support)

- گفتگو با مشاور مشارکت در گروه‌های حمایتی بیان احساسات با خانواده کاهش استرس با تمرین آرام‌سازی

سلامت جنسی و باروری (Reproductive Health)

- مشاوره باروری در صورت نیاز
- استفاده از روش‌های پیشگیری مناسب
- گزارش درد حین رابطه
- مشورت درباره یائسگی زودرس

بازگشت به زندگی روزمره (Return to Daily Life)

- بازگشت تدریجی به کار تنظیم برنامه خواب مدیریت انرژی روزانه رعایت تعادل کار و استراحت

موارد تماس ضروری (Emergency Contact)

- شماره پزشک معالج مرکز درمانی اورژانس

چک لیست روزانه بیمار

- مصرف داروها بررسی زخم نوشیدن مایعات پیاده‌روی سبک دما ثبت علائم استراحت کافی

کد آموزشی: PDC-ONC-24



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد