



# کارت ترخیص



🦋🦋 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به سرطان تیروئید و پاراتیروئید

## 🚩 سرطان تیروئید و پاراتیروئید چیست ؟

🦋 تیروئید: غده‌ای در جلوی گردن که متابولیسم بدن را تنظیم می‌کند.  
🟡 پاراتیروئید: غدد کوچک پشت تیروئید که سطح کلسیم خون را کنترل می‌کنند.  
سرطان این غدد معمولاً با جراحی، ید رادیواکتیو، دارودرمانی یا پیگیری طولانی مدت درمان می‌شود.

علائم شایع:

🟢 توده در گردن 🦋 گرفتگی صدا 😞 دشواری بلع 📖 تپش قلب 🦋 درد استخوان (در اختلال کلسیم)  
🦋 خستگی

## 🚩 علائم خطر پس از ترخیص

! بی‌حسی لب و انگشتان (کمبود کلسیم) ! گرفتگی شدید صدا  
! تنگی نفس ! تورم گردن ! تب و ترشح زخم ! اسهال و استفراغ مکرر

## 🦋 دارودرمانی پس از ترخیص

🦋 لووتیروکسین (هورمون تیروئید) 🦋 مکمل کلسیم و ویتامین D  
🦋 داروهای کنترل درد 🦋 ید رادیواکتیو (در موارد لازم)

نکات مهم:

✅ مصرف هورمون صبح ناشتا  
⚠️ گزارش لرزش، تعریق، ضعف  
❌ قطع خودسرانه ممنوع

## ⚠️ تداخلات دارویی و غذایی

🦋 مصرف همزمان کلسیم با لووتیروکسین  
🦋 پرهیز از مصرف زیاد سویا  
🦋 فاصله ۴ ساعت با آهن و لبنیات  
⚠️ اطلاع پزشک از مکمل‌ها

## 🏠 مراقبت‌های روزمره 🏠

🦋 مراقبت از زخم گردن 🦋 پرهیز از فشار به صدا  
🦋 کنترل استرس 🦋 ثبت علائم قلبی و عصبی 🦋 خواب کافی

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## حمام و بهداشت فردی

- دوش ملایم پس از اجازه پزشک
- خشک نگه داشتن زخم
- محافظة از اسکار در برابر آفتاب
- عدم ماساژ زخم تا بهبود

## فعالیت و بازگشت به زندگی روزمره

- پیاپیاده روی سبک
- حرکات ملایم کردن
- اجتناب از فعالیت سنگین کردن
- بازگشت تدریجی به کار

## تغذیه پس از ترخیص

- مصرف کافی کلسیم
- سبزی تازه
- پروتئین مناسب
- نمک یددار طبق دستور
- آب کافی

## پیگیری پزشکی و آزمایش‌ها

- ویزیت منظم غدد/آنکولوژی
- TSH، T3، T4
- سونوگرافی کردن
- سطح کلسیم و فسفر
- ثابت وزن و ضربان قلب

## مراجعه فوری به پزشک

- بی‌حسی شدید دست و صورت
- تب بالا
- تنگی نفس
- تغییر شدید صدا
- تورم کردن

## پیشگیری و مراقبت‌های کلی

- مصرف منظم هورمون
- پیگیری آزمایش‌ها
- فعالیت منظم
- پرهیز از خوددرمانی
- حمایت روحی

## چک‌لیست روزانه بیمار

- مصرف لووتیروکسین
- مصرف کلسیم
- نوشتن آب
- ثابت علائم
- مراقبت زخم
- تحرک سبک

کد آموزشی: PDC-ONC-11



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد