



# کارت ترخیص



راهنمای خودمراقبتی پس از ترخیص - سرطان رحم (اندومتر) \*

## علائم خطر و هشدارها پس از ترخیص

- تب  $\leq 38$  درجه سانتی‌گراد و لرز
- خونریزی شدید یا غیرطبیعی واژینال
- ترشحات بدبو یا چرکی واژن
- درد شدید شکم یا لگن
- تنگی نفس یا درد قفسه سینه
- تورم پاها یا درد ساق
- ضعف شدید، سرگیجه یا بی‌حالی
- \* اسهال و استفراغ مکرر

## داروها و مدیریت آنها

- مصرف داروهای هورمون‌درمانی، مسکن و آنتی‌بیوتیک طبق نسخه
- داروهای ضد تهوع و مکمل‌های تجویزی
- رعایت دقیق دوز و زمان مصرف
- تداخل دارو با دارو (ضدانعقاد، قلبی، گیاهی)
- تداخل دارو با غذا (گریپ‌فروت، غذاهای چرب)
- عدم قطع دارو بدون نظر پزشک !

## مراجعات بعدی و پیگیری پزشک

- ویزیت بعد از جراحی: ۷-۱۴ روز
- پیگیری شیمی‌درمانی یا رادیوتراپی
- معاینه لگنی دوره‌ای
- سونوگرافی یا MRI در صورت نیاز
- ثبت مراجعات در دفترچه یا موبایل

## نتایج پاراکلینیکی

- آزمایش خون، CBC، ESR، بیوشیمی
- بررسی هورمون‌ها
- پاتولوژی نمونه جراحی
- تصویربرداری CT/MRI
- نگهداری نتایج در پرونده شخصی

## تغذیه

- رژیم پرپروتئین برای ترمیم بدن
- مصرف سبزیجات و میوه تازه
- نوشیدن آب کافی روزانه
- پرهیز از غذاهای چرب و سرخ‌شده
- وعده‌های کوچک و مکرر

## خودمراقبتی جامع

- مراقبت از زخم و محل جراحی
- تعویض بانسمان طبق دستور

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت‌الله کاشانی شهرکرد



شستشو با آب ولرم و صابون ملایم ✨ خشک کردن آرام و جلوگیری از فشار 🖐️

بررسی علائم عفونت (قرمزی، ترشح) 🚫 مراقبت واژینال و لگنی

پرهیز از رابطه جنسی تا اجازه پزشک ❤️ 🚫 عدم استفاده از تامپون یا دوش واژینال 🚫

رعایت بهداشت ناحیه تناسلی 🚫 گزارش خونریزی غیر طبیعی 📄

### بوزیشن و فعالیت بدنی

استراحت نسبی در هفته‌های اول 🛌 پیاده‌روی سبک روزانه 🚶 پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین 🚫

نشستن روی سطح نرم 🛋️

### حمام و بهداشت فردی

دوش با آب ولرم 🚿 استفاده از شوینده ملایم 🧴 خشک کردن کامل ناحیه تناسلی 🖐️ تعویض منظم لباس زیر 🧺

### فعالیت روزمره و بازگشت به کار

شروع فعالیت سبک بعد از ۱-۲ هفته 🚶 بازگشت تدریجی به کار ⌚

پرهیز از رانندگی طولانی در ابتدا 🚫 🚗 هماهنگی با پزشک برای کار سنگین 🏢

### سلامت جنسی و هورمونی

مشاوره درباره خشکی واژن یا درد 🩺 استفاده از درمان‌های کمکی در صورت نیاز 📍

گفت‌وگو با همسر و پزشک 🗣️ پیگیری تغییرات هورمونی 🔍

### پشتیبانی روانی و اجتماعی

شرکت در گروه‌های حمایتی بیماران سرطان زنان 🤝 مشاوره روانشناسی برای اضطراب و افسردگی 🧠

حمایت خانواده و همسر ❤️ تقویت اعتماد به نفس و تصویر ذهنی مثبت ✨ نکات تکمیلی ویژه سرطان رحم 📄

### کنترل وزن و فعالیت منظم

ترک سیگار و دخانیات 🚫 محافظت از استخوان‌ها در هورمون‌درمانی 🦴

پیگیری منظم جهت تشخیص عود 🔍 ثبت روزانه علائم و داروها 📅

تماس فوری با مرکز درمان در موارد اورژانسی 📞

کد آموزشی: PDC-ONC-13



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد