



کارت ترخیص



راهنمای خودمراقبتی پس از ترخیص - سرطان ریه

علائم خطر و هشدارها پس از ترخیص

تنگی نفس شدید یا ناگهانی ⚠️ سرفه خونی یا افزایش حجم خون در خلط 🤧 تب ≤ 38 درجه سانتی‌گراد 🌡️ درد شدید یا مداوم در قفسه سینه 📍 ورم یا تورم اندامها (نشانه آمبولی) 🩸 ضعف شدید، سرگیجه یا بی‌حالی 🤯 اسهال و استفراغ مکرر

داروها و مدیریت آنها

مصرف داروها دقیقاً طبق نسخه پزشک 💊
داروهای مسکن، شیمی‌درمانی، آنتی‌بیوتیک و داروهای ضد تهوع 🚫
تداخل دارو با دارو: مراقب تداخل مسکن و داروهای قلبی 🏠
تداخل دارو با غذا: بعضی داروها باید با معده خالی یا همراه غذا مصرف شوند 🍽️
دوز، زمان و تعداد مصرف را در دفترچه ثبت کنید 📅

مراجعات بعدی و پیگیری پزشک

ویزیت بعد از جراحی یا شیمی‌درمانی: ۷-۱۴ روز 📅
پیگیری رادیوتراپی یا درمان هدفمند 🏠
تصویربرداری کنترل: سی‌تی اسکن یا رادیوگرافی قفسه سینه 🏠

نتایج پاراکلینیکی

آزمایش خون CBC، CRP و آنزیم‌ها 🩸
عملکرد ریوی (Spirometry) و گاز خون 🏠
تصویربرداری CT، PET-CT یا X-ray 🏠
همیشه نسخه و نتایج آزمایش‌ها را نگه دارید 📁

تغذیه

رژیم سرشار از پروتئین برای حفظ توده عضلانی 🍖
مصرف میوه و سبزیجات تازه 🥬 مایعات کافی برای جلوگیری از کم‌آبی 💧
اجتناب از غذاهای چرب و فرآوری شده 🍔 وعده‌های کوچک و مکرر برای کاهش تهوع 🍽️

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت‌الله کاشانی شهرکرد



📌 خودمراقبتی جامع

* مراقبت از زخم و بخیه

* تعویض پانسمان طبق دستور پرستار 🩹

مراقبت از لوله‌ها یا درن‌ها (در صورت وجود)

بررسی محل لوله یا درن روزانه 🕒 اندازه‌گیری و ثبت ترشحات 📄 ضد عفونی محل اتصال طبق دستور 🧴

پوزیشن و فعالیت بدنی

استراحت نسبی، خودداری از خم شدن شدید 🛌 انجام تمرینات سبک تنفسی و پا 🦶

جلوگیری از بلند کردن اجسام سنگین 🚫

حمام و بهداشت

دوش آرام 🚿، جلوگیری از خیس شدن پانسمان خشک کردن با حوله نرم و ضربه آرام 🧻

فعالیت روزمره و بازگشت به کار

فعالیت سبک: بعد از ۱-۲ هفته 🏃

فعالیت شدید و بلند کردن اجسام سنگین: بعد از ۴-۶ هفته یا طبق نظر پزشک 🩺

پشتیبانی روانی و اجتماعی ❤️

پیوستن به گروه‌های حمایتی بیماران سرطان ریه 🤝 همراهی خانواده و دوستان 🧑🏻🧑🏻

مشاوره با روانشناس برای اضطراب و افسردگی 🧠

نکات تکمیلی

اجتناب از قرار گرفتن طولانی در محیط آلوده یا دودزا 🚫

رعایت دستورالعمل پیشگیری از عفونت 🌿

ثبت روزانه داروها، علائم و فعالیت‌ها 📅

تماس فوری با مرکز درمان در صورت هر علامت غیر طبیعی 📞

کد آموزشی: PDC-ONC-14



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد