



# کارت ترخیص



🌿 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به سرطان پانکراس (Pancreatic Cancer)

## سرطان پانکراس چیست؟

سرطان پانکراس نوعی سرطان بدخیم غده لوزالمعده است که می‌تواند عملکرد هضم و تولید انسولین را تحت تأثیر قرار دهد. تشخیص و درمان به‌موقع و مراقبت‌های پس از ترخیص، برای کاهش عوارض و بهبود کیفیت زندگی ضروری است.

### علائم شایع:

👉 درد شکم یا پشت 🧡 زردی پوست و چشم‌ها ⚡ کاهش وزن و اشتهای کم 🩸 مدفوع چرب یا غیرمعمول 🦴 ضعف و خستگی مفرط

### ⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

! درد شدید یا افزایش یافته شکم یا پشت ! زردی شدید پوست یا چشم‌ها ! تب یا علائم عفونت ! تهوع و استفراغ مداوم ! خون در مدفوع یا ادرار ! کاهش سریع وزن ! اسهال

### 📍 دارودرمانی پس از ترخیص 📍

📍 شیمی‌درمانی طبق برنامه پزشک

📍 داروهای کنترل درد (مسکن‌ها، داروهای ضد التهاب)

📍 انسولین یا داروهای گلوکز خون در صورت اختلال پانکراس

نکات مهم:

✅ مصرف دقیق داروها طبق نسخه پزشک ❌ قطع یا تغییر خودسرانه دوز دارو ⚠️ گزارش هرگونه عوارض جانبی شدید (تهوع، استفراغ، خونریزی)

### ⚠️ تداخلات دارویی و غذایی ⚠️

🚫 پرهیز از داروهای بدون نسخه که با شیمی‌درمانی تداخل دارند ❌ پرهیز از غذاهای چرب و فرآوری شده

🥗 رژیم غذایی سبک و مغذی، پر از پروتئین و ویتامین‌ها 💧 مصرف مایعات کافی

⚠️ اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها

### 🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

🛌 استراحت کافی و جلوگیری از فعالیت سنگین 💧 پایش وضعیت گوارش، وزن و انرژی 🩺 مراقبت از محل جراحی یا پانسمان

(در صورت انجام جراحی) 🩺 ثبت علائم روزانه شامل درد، تهوع و ضعف ⚠️ گزارش هر تغییر غیرمعمول به پزشک

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 فعالیت شدید و بلند کردن اجسام سنگین فعالیت سبک و پیاده روی کوتاه افزایش تدریجی فعالیت با کاهش خستگی جلوگیری از محیط‌های آلوده و پرگرد و غبار

## تغذیه پس از ترخیص

مصرف مایعات فراوان پروتئین کافی برای حفظ وزن و ترمیم بافت‌ها میوه و سبزیجات برای تقویت سیستم ایمنی پرهیز از غذاهای سنگین، چرب و پرادویه وعده‌های کوچک و متعدد

## پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

ویزیت منظم پزشک آنکولوژی پایش درد، ضعف، تهوع و گوارش ثبت علائم روزانه آزمایش خون، تصویربرداری و مارکرهای توموری

## مراجعه فوری به پزشک

درد شدید یا غیرقابل کنترل تب یا علائم عفونت زردی پوست و چشم‌ها تهوع و استفراغ مداوم کاهش سریع وزن یا بی‌اشتهایی شدید خون در مدفوع یا ادرار

## پیشگیری و مراقبت‌های کلی

مصرف دقیق داروها طبق نسخه پزشک رعایت رژیم غذایی مناسب و مایعات کافی استراحت و جلوگیری از فشار بیش از حد ثبت دقیق علائم روزانه و گزارش به پزشک پیگیری مرتب آزمایش‌ها و ویزیت‌ها

## چک‌لیست روزانه بیمار

مصرف داروها پایش درد، تهوع و ضعف تغذیه و مایعات کافی ثبت علائم روزانه فعالیت سبک مراجعه فوری به پزشک در صورت علائم خطر

کد آموزشی PDC-ONC-07



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد