



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران با سرطان پروستات

علائم خطر و هشدارها پس از ترخیص

تب ≤ 38 درجه سانتی‌گراد و لرز ! سوزش شدید یا درد هنگام ادرار قطع ناگهانی یا کاهش شدید حجم ادرار وجود خون در ادرار یا مایع منی درد شدید لگن، کمر یا ران‌ها تورم پاها یا بیضه‌ها ناتوانی شدید یا بی‌حالی غیرعادی * اسهال و استفراغ مکرر

داروها و مدیریت آنها

مصرف داروهای هورمون‌درمانی، مسکن و آنتی‌بیوتیک طبق نسخه
داروهای بهبود جریان ادرار و کنترل درد رعایت دقیق دوز و زمان مصرف
تداخل دارو با دارو (داروهای قلبی، فشارخون، گیاهی)
تداخل دارو با غذا (گریپ‌فروت، مکمل‌ها، غذاهای پرچرب)
عدم قطع دارو بدون مشورت پزشک !

مراجعات بعدی و پیگیری پزشک

ویزیت منظم پس از جراحی، رادیوتراپی یا هورمون‌درمانی
بررسی سطح PSA دوره‌ای پیگیری عوارض درمان
انجام سونوگرافی یا تصویربرداری در صورت نیاز ثبت زمان مراجعات در موبایل یا دفترچه

نتایج پاراکلینیکی

آزمایش PSA و هورمون‌ها آزمایش خون کامل و بیوشیمی سونوگرافی MRI، یا CT Scan
بررسی عملکرد کلیه و مثانه نگهداری نتایج در پرونده شخصی

تغذیه

رژیم سرشار از سبزیجات، میوه و فیبر مصرف پروتئین سالم (ماهی، مرغ، حبوبات)
نوشیدن آب کافی روزانه کاهش مصرف چربی، نمک و فست‌فود
محدود کردن الکل و کافئین

خودمراقبتی جامع

* مراقبت از زخم و محل جراحی * شستشو با آب ولرم و صابون ملایم خشک کردن آرام و جلوگیری از فشار
بررسی علائم عفونت (قرمزی، ترشح)

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



مراقبت از سوند ادراری (در صورت وجود)

تمیز نگه داشتن محل ورود سوند 🧼 تخلیه منظم کیسه ادرار 🛒 جلوگیری از خم شدن یا کشیدگی لوله 📏 گزارش سوزش، درد یا نشت 📄 کنترل ادرار و تمرینات لگن * انجام تمرینات کگل روزانه 🏃 تخلیه منظم مثانه 🚿 پرهیز از نگه داشتن طولانی ادرار

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

پوزیشن و فعالیت بدنی

استراحت نسبی در هفته‌های اول 🛌 پیاده‌روی سبک روزانه 🚶 پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین 🚫 نشستن روی سطح نرم 🛋️ 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 باروری

مشاوره درباره اختلال نعوظ 🩺 گفت‌وگو با همسر و پزشک 🩺 استفاده از دارو یا روش‌های کمکی در صورت نیاز 📍

پشتیبانی روانی و اجتماعی

شرکت در گروه‌های حمایتی بیماران پروستات 🤝 مشاوره روانشناسی برای اضطراب و افسردگی 🧠 حمایت خانواده و همسر ❤️ حفظ امید و انگیزه درمان 🌈

نکات تکمیلی ویژه سرطان پروستات

ترک سیگار و دخانیات 🚭 کنترل وزن و فعالیت منظم 🏃 محافظت از سلامت استخوان‌ها 🦴 پیگیری منظم PSA برای تشخیص عود 🔍 ثبت روزانه علائم و داروها 📅 تماس فوری با مرکز درمان در شرایط اورژانسی 📞

کد آموزشی PDC-ONC-08



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد