



کارت ترخیص



🏠👤 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به سرطان پستان (Breast Cancer)

📌 سرطان پستان چیست ⚠️؟

سرطان پستان نوعی تومور بدخیم بافت سینه است که می‌تواند به غدد لنفاوی و سایر اندام‌ها گسترش یابد. درمان شامل جراحی، شیمی‌درمانی، رادیوتراپی، هورمون‌درمانی یا ترکیبی از آنهاست.

علائم شایع:

👉 توده در سینه یا زیر بغل 🩸 ترشح غیرطبیعی از نوک پستان 📏 تغییر شکل یا پوست سینه
🔥 درد یا حساسیت 📉 کاهش وزن و خستگی

🚨 علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

! تورم شدید دست یا بازو (لنفادم) ! تب یا علائم عفونت ! درد شدید و مداوم ! تنگی نفس یا ضعف شدید ! اسهال
و استفراغ مکرر

📌 دارودرمانی پس از ترخیص ⌚

📌 شیمی‌درمانی / هورمون‌درمانی طبق برنامه
📌 داروهای ضد درد و ضد تهوع 📌 داروهای تقویتی استخوان 📌 مکمل‌ها در صورت تجویز

نکات مهم:

✅ مصرف منظم دارو
⚠️ گزارش گرگرفتگی، تهوع، ریزش مو، درد استخوان
❌ قطع خودسرانه درمان ممنوع

📌 تداخلات دارویی و غذایی 🍷

🚫 مصرف خودسرانه مکمل‌ها 🍊 احتیاط با گریپ‌فروت
🍷 کاهش چربی‌های ناسالم ⚠️ اطلاع پزشک از داروهای گیاهی

🏠 مراقبت‌های روزمره 🏠

📌 مراقبت از محل جراحی 🧘 تمرینات کششی بازو (طبق نظر پزشک)
🚫 پرهیز از فشار به دست سمت جراحی 📏 ثبت تغییرات سینه 🧠 کنترل استرس

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

دوش ملایم پس از اجازه پزشک استفاده از شوینده ملایم سوتین مناسب و راحت جلوگیری از تحریک پوست

فعالیت و بازگشت به زندگی روزمره

پیاپیاده روی سبک بازگشت تدریجی به کار پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین افزایش تدریجی توان

تغذیه پس از ترخیص

مصرف سبزیجات و میوه تازه پروتئین کافی چربی سالم کاهش نمک و قند آب فراوان

پیگیری پزشکی و آزمایش‌ها

ویزیت منظم آنکولوژیست آزمایش خون ماموگرافی یا سونوگرافی دوره‌ای ثبت وزن و علائم

مراجعه فوری به پزشک

تورم شدید بازو قرمزی یا ترشح زخم تب بالای ۳۸ تنگی نفس درد غیرعادی

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

حفظ وزن سالم فعالیت منظم ترک سیگار و الکل پابیندی به درمان حمایت روانی

چک‌لیست روزانه بیمار

مصرف دارو تمرین بازو تغذیه سالم تحرک سبک مراقبت زخم ثبت علائم

کد آموزشی: PDC-ONC-09



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد