



# کارت ترخیص



👩‍⚕️ خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به سرطان پوست (Skin Cancer)

🔴 **سرطان پوست چیست ؟**

سرطان پوست زمانی ایجاد می شود که سلول های پوستی به صورت غیر طبیعی رشد کنند.

**انواع شایع شامل:**

● کارسینوم سلول بازال (BCC) ● کارسینوم سلول سنگفرشی (SCC) ● ملانوما (بدخیم تر)

**علائم شایع:**

🔍 خال یا زخم غیر طبیعی 🩸 خونریزی پوستی ⚠️ تغییر رنگ یا اندازه خال 😖 خارش یا درد

⚠️ **علائم خطر پس از ترخیص**

! خونریزی مداوم زخم ! ترشح چرکی ! گسترش ضایعه ! تب ! تغییر سریع خالها ! اسهال و استفراغ مکرر

📍 **دارودرمانی پس از ترخیص**

📍 **پمادهای موضعی** 📍 **داروهای ضدالتهاب** 📍 **ایمونوتراپی (در موارد خاص)** 📍 **آنتی بیوتیک (در صورت عفونت)**

**نکات مهم:**

✅ مصرف طبق دستور ⚠️ گزارش حساسیت پوستی ❌ خوددرمانی ممنوع

⚠️ **تداخلات دارویی و محیطی**

🚫 استفاده خودسرانه گرمها ممنوع

☹️ اجتناب از نور مستقیم آفتاب

🚫 پرهیز از مواد شیمیایی قوی

⚠️ اطلاع پزشک از داروهای گیاهی

🏠 **مراقبت های روزمره** 🏠

📍 مراقبت از محل جراحی 📍 شستشوی ملایم پوست 📍 مرطوب کننده مناسب 📍 لباس نخی و آزاد 📍 ثبت تغییرات پوستی

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## فعالیت و سبک زندگی

فعالیت سبک 🚶‍♀️ کاهش استرس 🧘‍♀️ پرهیز از سولاریوم 🚫 استفاده از ضد آفتاب SPF≥30 🌞

## حمام و بهداشت فردی

خشک کردن با ضربه آرام 🧻 عدم کندن دلمه 🚫 دوش ولرم 🚿 پرهیز از لیف زبر ✖️

## تغذیه پس از ترخیص

سبزی تازه 🥬 ویتامین C 🍊 بتاکاروتن 🥕 پروتئین کافی 🍖 آب فراوان 💧

## پیگیری پزشکی

ویزیت منظم پوست 📅 بیوپسی در صورت نیاز 🏥 عکسبرداری از خالها 📷 معاینه ماهانه شخصی 📅

## مراجعه فوری به پزشک

زخم غیر قابل ترمیم 🩹 خونریزی شدید 🩹 تغییر رنگ سریع 🩹 درد شدید 🩹 تب 🩹

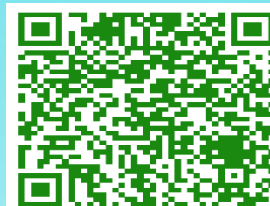
## پیشگیری و محافظت

ضد آفتاب روزانه 🧴 کلاه و لباس محافظ 🧢 ترک سیگار 🚭 بررسی ماهانه پوست 🩺 مراجعه منظم 🏥

## چک لیست روزانه بیمار

ضد آفتاب 🧴 مرطوب کننده 🧴 بررسی پوست 🔍 آب کافی 🍷 دارو 📅 لباس مناسب 🧥

کد آموزشی: PDC-ONC-10



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد