



# کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران سل ریوی (Tuberculosis – TB)

## علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

تنگی نفس شدید یا افزایش ناگهانی سرفه

تب بالا و تعریق شبانه

خون در خلط یا سرفه خونی

کاهش وزن سریع یا ضعف شدید

علائم اورژانسی: سردرد شدید، گیجی، تنگی نفس ناگهانی

> اقدام: در صورت بروز هر یک از علائم فوق، فوراً با پزشک یا مرکز درمانی تماس بگیرید.

## داروها و مدیریت آنها

داروهای ضد سل: ایزونیاژید، ریفامپین، اتامبوتول، پیرازینامید

ثبت دقیق دوز، زمان مصرف و تداخل دارویی

پیگیری عوارض جانبی داروها: تهوع، زردی پوست یا چشمها، درد شکم

تداخل دارو و غذا: برخی داروها نیاز به مصرف با غذا یا بدون غذا دارند

اتمام دوره درمان کامل بسیار حیاتی است

## تکنیکهای تنفسی و فعالیت

تمرینات تنفسی عمیق برای باز نگه داشتن ریهها

سرفه کنترل شده و دفع خلط

فعالیت سبک روزانه ، اجتناب از فعالیت شدید تا تایید پزشک

حفظ پوزیشن نیمه نشسته هنگام استراحت

## مراقبت از پوست و عوارض دارویی

بررسی روزانه پوست و چشمها برای زردی یا حساسیت

ثبت هر نوع کهیر، کبودی یا ترشح غیر معمول

گزارش فوری به پزشک در صورت بروز علائم شدید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## تغذیه و مایعات 🍷

مصرف مایعات کافی برای رقیق کردن خلط و دفع داروها 💧

رژیم غذایی مغذی با پروتئین کافی 🍌 🍌

میوه‌ها و سبزیجات تازه 🍎 🥬

## حمام و مراقبت شخصی 🛀

حمام کوتاه با آب ولرم 🛀 خشک کردن کامل بدن

شستشوی دست‌ها و بهداشت فردی 🧼

استفاده از ماسک در حضور خانواده یا اجتماع تا پایان درمان اولیه 🧑‍🤔

## پیگیری و مراجعات پزشکی 📅

ویزیت منظم پزشک یا مرکز TB 🧑‍⚕️

پیگیری آزمایش‌های خونی و تصویربرداری ریه 🏠

مراجعه فوری در صورت علائم اورژانسی: خونریزی، تنگی نفس، تب بالا

## چک‌لیست روزانه بیماران سل ✅

✔️ ثبت دقیق داروها و زمان مصرف 📅

✔️ ثبت علائم: سرفه، خلط، تب و تنگی نفس 📝

✔️ تمرینات تنفسی 🧘

✔️ فعالیت سبک و استراحت کافی 🚶

✔️ تغذیه و مایعات مناسب 🍷

✔️ حمام و مراقبت شخصی 🛀

✔️ حمایت روانی و حضور خانواده 🧑‍🤔

✔️ پیگیری آزمایش‌ها و مراجعات پزشکی 🧑‍⚕️

کد آموزش: PDC-IM-20

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



اسکن کنید