



# کارت ترخیص



## خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به سینوزیت حاد و مزمن (Sinusitis)

### سینوزیت چیست؟

سینوزیت التهاب و عفونت سینوسها است که می تواند حاد یا مزمن باشد و باعث احتقان بینی، درد و فشار در صورت، سردرد و ترشحات بینی شود.

### علائم شایع:

- \* احتقان و گرفتگی بینی
- \* سردرد و تب خفیف
- \* ترشحات غلیظ از بینی
- \* کاهش حس بویایی
- \* درد و فشار در پیشانی، گونه ها و اطراف چشم
- \* خستگی و بی حالی

### علائم خطر پس از ترخیص

- \* تب بالا بیش از ۳۸ درجه
- \* ترشحات خون آلود یا چرکی شدید
- \* درد شدید صورت یا پیشانی
- \* سردرد شدید یا تهوع و استفراغ
- \* علائم جدید عصبی یا بینایی
- \* ورم و قرمزی اطراف چشم یا گونه

### دارودرمانی پس از ترخیص

- \* آنتی بیوتیک ها: طبق نسخه پزشک (برای سینوزیت باکتریایی)
- \* مسکن ها و ضد التهاب ها: برای کاهش درد و تورم
- \* اسپری های بینی و محلول های شستشو: جهت تمیز نگه داشتن سینوس ها و کاهش احتقان

### نکات مهم:

- \* مصرف دقیق داروها طبق دستور پزشک
- \* گزارش هرگونه عارضه جانبی به پزشک
- \* تکمیل دوره آنتی بیوتیک حتی در صورت بهبود علائم

### تداخلات دارویی و غذایی

- \* اجتناب از مصرف الکل و داروهایی که باعث خواب آلودگی می شوند در صورت مصرف آنتی بیوتیک
- \* اطلاع به پزشک درباره تمام داروها و مکمل های مصرفی
- \* رعایت رژیم غذایی سالم و پر آب برای کمک به تخلیه مخاط

### مراقبت های روزمره و خودمراقبتی

- \* استفاده از دستگاه بخور و حفظ رطوبت مناسب محیط
- \* شستشوی بینی با محلول سالین برای تمیز کردن سینوس ها
- \* استراحت کافی و اجتناب از فعالیت های شدید هنگام حمله حاد
- \* اجتناب از تماس با آلرژن ها و دود سیگار

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



## حمام و بهداشت فردی 🚿💧

- \* دوش گرم برای کمک به کاهش احتقان
- \* خشک کردن بینی و اطراف آن با حوله نرم و تمیز
- \* پرهیز از ورود مستقیم آب به بینی

## فعالیت و بازگشت به کار 🏃🏠

- \* فعالیت‌های سبک و استراحت کافی در دوره بیماری
- \* بازگشت تدریجی به فعالیت‌های روزمره با کاهش علائم
- \* پرهیز از فعالیت شدید و تماس با محیط‌های آلوده

## تغذیه پس از ترخیص 🍎🥗

- \* مصرف مایعات فراوان برای کمک به تخلیه مخاط
- \* اجتناب از غذاهای چرب و پرادویه که می‌تواند التهاب را افزایش دهد
- \* مصرف میوه و سبزیجات برای تقویت سیستم ایمنی
- \* غذاهای سبک و مقوی

## پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 🏥📄

- \* ویزیت پزشک متخصص گوش و حلق و بینی
- \* آزمایش در صورت عفونت مقاوم یا طولانی شدن علائم
- \* بررسی اثر داروها و بهبود علائم
- \* ثبت وضعیت احتقان، ترشحات، درد و تب روزانه

## ارجاع مجدد به پزشک 🏥📞

- \* تب یا درد شدید که کنترل نمی‌شود
- \* سردرد شدید یا تهوع مداوم
- \* ترشحات خون آلود یا چرکی مداوم
- \* علائم عصبی جدید یا مشکلات بینایی
- \* ورم اطراف چشم یا گونه

## پیشگیری و مراقبت‌های کلی 🛡️

- \* شستشوی منظم بینی و سینوس‌ها
- \* اجتناب از دود سیگار و محیط‌های آلوده
- \* رعایت بهداشت دست و اجتناب از لمس بینی آلوده
- \* مصرف منظم داروها طبق نسخه \* ثبت دقیق علائم روزانه

## چک لیست روزانه بیمار ✅📅

- ✓ بررسی احتقان و ترشحات بینی
- ✓ مصرف داروها طبق نسخه
- ✓ استفاده از محلول شستشوی بینی و بخور
- ✓ رعایت استراحت
- ✓ کافی پیگیری ویزیت‌ها و آزمایش‌ها
- ✓ ثبت علائم روزانه و پیشرفت درمان



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزش، درمان، آیت الله کاشانی، شهرک د