



کارت ترخیص



🏠 **خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از عفونت خون (Sepsis / Blood Infection)**

🔍 **عفونت خون چیست ؟**

عفونت خون یا سپسیس، یک واکنش شدید بدن به عفونت است که می‌تواند باعث التهاب گسترده، افت فشار خون، آسیب اندام‌ها و حتی خطر مرگ شود. درمان سریع و مراقبت دقیق پس از ترخیص بسیار حیاتی است.

علائم شایع:

🌡️ تب یا لرز 📈 افزایش ضربان قلب 🧠 تنگی نفس 🩸 ضعف یا سرگیجه 🏠 خستگی شدید

⚠️ **علائم خطر پس از ترخیص**

! تب بالا یا لرز شدید ! کاهش فشار خون یا سرگیجه شدید
! تنگی نفس یا درد قفسه سینه ! افزایش ضربان قلب یا ضعف شدید
! ترشحات چرکی از محل زخم یا خط IV

📌 **دارودرمانی پس از ترخیص**

📌 آنتی‌بیوتیک‌ها طبق نسخه پزشک (بایداری بسیار مهم)

📌 داروهای کنترل فشار خون یا مایعات IV در صورت نیاز

📌 داروهای ضد التهاب و مسکن جهت کنترل علائم

📌 **نکات مهم** ✓: مصرف دقیق دارو طبق نسخه پزشک ✗ قطع خودسرانه آنتی‌بیوتیک ⚠️ گزارش هرگونه تب، لرز یا علائم جدید

⚠️ **تداخلات دارویی و غذایی**

🚫 اجتناب از داروهای بدون نسخه که سیستم ایمنی را تحت تأثیر قرار می‌دهند

💧 مصرف مایعات کافی برای جلوگیری از کم‌آبی

🥗 رژیم غذایی سالم، سبک و پروتئین کافی

✗ پرهیز از الکل و غذاهای ناسالم

⚠️ اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها

🏠 **مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی** 🏠

🏠 استراحت کافی و جلوگیری از خستگی 💧 رعایت بهداشت دست و محل زخم‌ها 🩹 پایش زخم‌ها و محل‌های عفونت

🏠 پایش روزانه دمای بدن و فشار خون ⚠️ گزارش سریع علائم عفونت جدید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

دوش آرام و کوتاه شستشوی ملایم محل زخمها خشک کردن با حوله تمیز و نرم شستن دست قبل از لمس محل زخم یا داروها

فعالیت و بازگشت به کار / ورزش

⚠ اجتناب از فعالیت شدید تا بهبود کامل

👉 پیاده روی سبک برای گردش خون

✅ فعالیت روزمره را به تدریج افزایش دهید

❌ جلوگیری از تماس با افراد بیمار یا محیط آلوده

تغذیه پس از ترخیص

💧 مصرف مایعات کافی سبزیجات تازه و میوه های سرشار از ویتامین پروتئین کافی برای ترمیم بافتها

❌ پرهیز از غذاهای فرآوری شده، چرب یا پرادویه

⚠ رژیم متعادل برای تقویت سیستم ایمنی

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

📅 ویزیت منظم پزشک و پایش وضعیت عفونت

📄 ثبت علائم روزانه، تب، لرز و فشار خون

🏥 آزمایش خون، کشت خون و سایر آزمایشها

🩺 بررسی زخمها و محل های عفونت

مراجعه فوری به پزشک

🚨 تب یا لرز شدید تنگی نفس یا درد قفسه سینه کاهش فشار خون یا سرگیجه شدید

🚨 ترشحات چرکی یا افزایش درد محل زخم هر علامت جدید غیر قابل تحمل

پیشگیری و مراقبت های کلی

👉 مصرف داروها طبق نسخه پزشک پیگیری منظم و آزمایشها

👉 رعایت بهداشت فردی و دستها

👉 جلوگیری از خستگی و فشار بیش از حد

👉 ثبت دقیق علائم روزانه و گزارش به پزشک

کد آموزش: PDC-IM-22



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد