



کارت ترخیص



👤 خودمراقبتی پس از ترخیص مراقبت پس از جراحی و پیشگیری از عفونت زخم جراحی

🔪 عفونت زخم جراحی چیست و چرا مهم است؟

عفونت زخم جراحی می تواند باعث تاخیر در ترمیم، درد، تورم و مشکلات جدی تر شود. مراقبت صحیح پس از ترخیص و رعایت نکات بهداشتی از اهمیت بالایی برخوردار است.

دلایل عفونت زخم:

* عدم رعایت بهداشت زخم * تماس با محیط آلوده * سیستم ایمنی ضعیف * بیماری های زمینه ای مثل دیابت

⚠️ علائم خطر 🚑

* قرمزی و تورم اطراف زخم * ترشح چرکی یا بدبو * درد شدید غیر طبیعی * تب بالای ۳۸ درجه * باز شدن محل زخم یا خونریزی

📍 دارودرمانی پس از ترخیص 🕒

* آنتی بیوتیک طبق نسخه پزشک * مسکن برای کنترل درد * داروهای مکمل در صورت نیاز برای تقویت سیستم ایمنی

نکات مهم:

* مصرف دقیق داروها طبق نسخه و ساعت مشخص * گزارش هرگونه عوارض جانبی به پزشک * عدم قطع خودسرانه داروها

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی 🥗

پرهیز از مصرف الکل و داروهای آسیبرسان به کبد و کلیه

مصرف وعده های غذایی سالم و غنی از پروتئین برای ترمیم سریع تر زخم

فاصله داروهای تجویزی با مکمل ها و ویتامین ها

📍 مراقبت از زخم و پانسمان 🩹

* شستشو با آب و صابون ملایم یا محلول تجویز شده توسط پزشک * تعویض پانسمان طبق دستور پزشک * خشک و تمیز نگه داشتن

زخم * جلوگیری از فشار یا مالش محل زخم

علائم عفونت یا مشکل:

* ترشح بدبو یا چرکی * افزایش درد و تورم * قرمزی افزاینده و پوست گرم

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



حمام و بهداشت فردی

* دوش کوتاه و آرام با آب ولرم * پرهیز از وان، استخر و حمام طولانی تا بهبود کامل * لباس‌های نخی و آزاد برای جلوگیری از اصطکاک و فشار

پوزیشن و استراحت

* استراحت نسبی هفته اول پس از جراحی * تغییر وضعیت بدن به آرامی و با احتیاط * جلوگیری از فشار مستقیم بر روی زخم * استفاده از بالش حمایتی در صورت نیاز

فعالیت و بازگشت به کار

هفته اول: * پیاده‌روی سبک در منزل * اجتناب از فعالیت شدید و بلند کردن اجسام
هفته‌های بعد: * افزایش تدریجی فعالیت‌ها طبق توصیه پزشک * بازگشت به کار و فعالیت‌های روزمره با اجازه پزشک
ممنوعیت‌ها: * ورزش سنگین و بلند کردن اجسام سنگین * فشار مستقیم روی محل جراحی

تغذیه پس از جراحی

* رژیم سالم و غنی از پروتئین برای ترمیم زخم * وعده‌های کوچک و مکرر * مصرف مایعات کافی * اجتناب از غذاهای نفاخ و سنگین

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

* ویزیت پزشک جراح * بررسی ترمیم زخم و کنترل علائم عفونت * آزمایش خون در صورت نیاز برای کنترل عفونت و التهاب * ثبت وضعیت درد، تورم و ترشحات روزانه

ارجاع مجدد به پزشک

* درد شدید یا برگشت علائم قبل * تب یا لرز مداوم * ترشح بدبو یا چرکی از زخم * خونریزی غیرطبیعی * باز شدن زخم

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

رعایت بهداشت فردی و شستشوی منظم دست‌ها و مراقبت روزانه از زخم و پانسمان

مصرف داروها طبق دستور پزشک

پیگیری ویزیت‌ها و آزمایش‌ها

رعایت رژیم غذایی سالم و هیدراتاسیون کافی

کد آموزشی: PDC-SUR-15



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد