



# کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به فلج بلز (Bell's Palsy)

## فلج بلز چیست ؟

فلج بلز یک ضعف یا فلج ناگهانی عضلات یک سمت صورت است که معمولاً ناشی از التهاب عصب صورتی (Facial Nerve) است. این وضعیت باعث می‌شود صورت نتواند حرکات طبیعی خود را انجام دهد.

علائم شایع:

😊 افتادگی یک سمت صورت 🙄 مشکل در بستن چشم 🗲 مشکل در لبخند یا صحبت کردن 📉 کاهش حس چشایی 💧 اشک ریزش یا خشکی چشم

## علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

! ضعف یا فلج تشدید شده صورت

! درد شدید یا تورم گوش

! تب بالا یا علائم عفونت

! تغییر ناگهانی بینایی

! مشکلات بلع

## دارودرمانی پس از ترخیص 📌

📌 کورتیکواستروئیدها برای کاهش التهاب

📌 داروهای ضد ویروس در صورت توصیه پزشک

📌 مسکن‌ها و ضد درد در صورت نیاز

📌 قطره یا پماد چشمی برای پیشگیری از خشکی چشم

نکات مهم:

✅ مصرف دقیق داروها طبق نسخه پزشک

⚠️ گزارش درد، تورم یا تشدید علائم

❌ قطع یا تغییر خودسرانه دارو

## ⚠️ تداخلات دارویی و غذایی 🍷

🚫 پرهیز از داروهای بدون نسخه بدون مشورت پزشک

🍷 رژیم غذایی سالم و متعادل

💧 مصرف مایعات کافی

⚠️ اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## 🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

😊 تمرینات صورت و فیزیوتراپی ملایم 🕒 بستن چشم با پد یا عینک در شب برای جلوگیری از خشکی

🛌 استراحت کافی ⚠️ محافظت چشم از آسیب یا گرد و غبار

❌ اجتناب از استرس شدید

## 🚿 حمام و بهداشت فردی 🚿

🚿 دوش آرام 🕒 شستشوی دست قبل از لمس صورت ✅ مراقبت از پوست صورت و چشم

🏃 فعالیت و بازگشت به کار / ورزش 🧑

⚠️ فعالیت سبک و اجتناب از کار شدید در مراحل اولیه

😊 شروع تمرینات صورت و فیزیوتراپی روزانه

✅ پیاده‌روی و تمرینات ملایم بدنی

## 🍎 تغذیه پس از ترخیص 🍎

💧 مصرف مایعات کافی

🍎 رژیم غذایی سالم و متعادل

🟢 مصرف مواد مغذی برای بهبود التهاب و تقویت سیستم ایمنی

❌ اجتناب از غذاهای خشک یا سفت که باعث مشکل در بلع شوند

## 📄 پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📄

📅 ویزیت منظم پزشک متخصص گوش و حلق و بینی یا نورولوژی

🏠 پایش وضعیت حرکت عضلات صورت

📄 ثبت علائم روزانه شامل ضعف، درد و خشکی چشم

📄 عکس یا ویدئو برای بررسی بهبود حرکات صورت

## 📞 مراجعه فوری به پزشک 📞

🚨 تشدید فلج یا ضعف صورت 🚨 درد شدید یا تورم گوش 🚨 تب یا علائم عفونت 🚨 خشکی شدید یا آسیب چشم

🚨 مشکل بلع یا صحبت کردن

کد آموزش: PDC-NEU-10



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد