



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص لنفوم هوچکین و غیرهوجکین

علائم خطر و هشدارها پس از ترخیص

تب ≤ 38 درجه سانتی‌گراد و لرز شدید ⚠️ تعریق شبانه شدید 🌡️ تورم دردناک یا بزرگ‌شونده غدد لنفاوی گردن، زیر بغل یا کشاله ران 😞 تنگی نفس یا درد قفسه سینه 🫁 خونریزی یا کبودی غیرطبیعی 🩸 ضعف شدید، بی‌حالی یا سرگیجه 🌀 کاهش وزن ناگهانی و بی‌دلیل 📉

داروها و مدیریت آنها

مصرف داروهای شیمی‌درمانی، ایمنی‌درمانی یا هدفمند طبق نسخه 📄 داروهای ضد تهوع، مسکن و آنتی‌بیوتیک 🏠 رعایت دقیق دوز و زمان مصرف 🕒 تداخل دارو با دارو (قلبی، ضدانعقاد، گیاهی) تداخل دارو با غذا (گریپ‌فروت، مکمل‌ها، غذاهای پرچرب) 🚫 عدم قطع یا تغییر دارو بدون نظر پزشک !

مراجعات بعدی و پیگیری پزشک

ویزیت‌های منظم پس از شیمی‌درمانی یا رادیوتراپی 📅 بررسی غدد لنفاوی و وضعیت عمومی بدن 🏠 پیگیری درمان‌های نگهدارنده 📄 انجام تصویربرداری‌های دوره‌ای 📱 ثبت زمان مراجعات در دفترچه یا موبایل 📱

نتایج پاراکلینیکی

آزمایش خون 🩸 : CBC، ESR، CRP

بررسی عملکرد کبد و کلیه 🩺

CT Scan، PET-CT یا MRI 📺

بررسی مغز استخوان (در صورت نیاز) 🧠

نگهداری منظم نتایج در پرونده شخصی 📁

تغذیه

رژیم پرپروتئین برای بازسازی بدن 🍖 مصرف سبزیجات و میوه تازه 🍏

مایعات کافی (۸-۱۰ لیوان در روز) 💧 پرهیز از غذاهای خام یا آلوده 🚫

وعده‌های کوچک و مکرر برای کاهش تهوع 🍽️ رعایت رژیم ایمن در زمان ضعف ایمنی 🏠

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



خودمراقبتی جامع

مراقبت از زخم، پورت یا محل تزریق بررسی روزانه قرمزی، درد یا ترشح شستشو و ضدعفونی منظم 🧴 گزارش هر علامت غیر عادی به تیم درمان 📄

پیشگیری از عفونت

- شستشوی مکرر دستها 🧼
- استفاده از ماسک در محیطهای شلوغ 😷
- اجتناب از تماس با افراد بیمار 🚫
- واکسیناسیون طبق نظر پزشک 💉

پوزیشن و فعالیت بدنی

- استراحت کافی روزانه 🛌
- پیاده روی و ورزش سبک 🚶
- پرهیز از فعالیت‌های سنگین 🚫
- حفظ تعادل بین فعالیت و استراحت ⚖️

حمام و بهداشت فردی

حمام با آب ولرم 🚿 استفاده از صابون ملایم خشک کردن آرام پوست 🧤 مرطوب کننده برای پوست خشک 💧

فعالیت روزمره و بازگشت به کار

- بازگشت تدریجی به فعالیتها 🏃
- کاهش ساعات کاری در ابتدا ⌚
- استراحت بین فعالیتها 😊
- هماهنگی با پزشک برای کارهای سنگین 🏥

پشتیبانی روانی و اجتماعی

- شرکت در گروه‌های حمایتی بیماران لنفوم 🤝 مشاوره روانشناسی برای مدیریت اضطراب 🧠
- گفت‌وگو با خانواده و دوستان 🗣️
- تقویت امید و انگیزه درمان 🌈

کد آموزشی: PDC-ONC-21



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد