



کارت ترخیص



♥️👤 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به لوپوس (SLE / Systemic Lupus Erythematosus)

🔍🌿 لوپوس چیست ؟

لوپوس یک بیماری خودایمنی مزمن است که باعث التهاب و آسیب به بافت‌ها و اندام‌های مختلف بدن می‌شود، از جمله پوست، مفاصل، کلیه‌ها، قلب و ریه‌ها. علائم بیماری ممکن است به صورت دوره‌ای بروز و فروکش کند.

علائم شایع:

👉 خستگی و ضعف عمومی ⚡ درد و تورم مفاصل 🩸 ضایعات پوستی بر روی گونه‌ها به صورت پروانه مانند
👉 تب خفیف 💧 مشکلات کلیوی یا ادراری 🩺 مشکلات تنفسی یا درد قفسه سینه *زخم دهان

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

! تب بالا یا لرز ● ! کاهش هوشیاری ! درد شدید مفاصل یا عضلات
! سردردهای شدید یا مداوم ! تغییر رنگ ادرار به صورت قهوه ای، خونی یا کف آلود ! کاهش حجم ادرار
! تورم شدید پاها ! کاهش بینایی یا سردرد شدید ! درد قفسه سینه یا تنگی نفس

📌 دستورات دارودرمانی پس از ترخیص 📌

📌 داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی (کورتیکواستروئیدها، ایمونوساپرسورها)
📌 داروهای ضد التهاب و مسکن با دستور پزشک
📌 داروهای محافظت‌کننده از کلیه و قلب
📌 نکات مهم ✅: مصرف دقیق دارو طبق نسخه پزشک ❌ قطع یا تغییر خودسرانه دارو
⚠️ گزارش هرگونه تب، خونریزی، تورم یا علائم جدید *انجام حاملگی حتما باید با اجازه پزشک معالج باشد.

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی 🥗🍷

❌ اجتناب از داروهای بدون نسخه که سیستم ایمنی را تحت تاثیر قرار می‌دهند
❌ مصرف الکل و دخانیات ⚠️! اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها
💧 مصرف مایعات کافی 🥗 رژیم غذایی سالم و متعادل

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

🛌 استراحت کافی و جلوگیری از خستگی

💧 پایش و مراقبت از علائم پوستی و زخم‌ها

🩹 استفاده از داروهای موضعی طبق دستور پزشک

✗ جلوگیری از فشار یا آسیب به مفاصل و پوست

📅 ثبت علائم روزانه و پیگیری تغییرات

🚿 حمام و بهداشت فردی 🚿

🧼 دوش آرام و کوتاه 🚿 شستشوی ملایم پوست و زخم‌ها

✅ خشک کردن با حوله نرم 🧤 شستن دست قبل از لمس پوست یا داروها

🏃 فعالیت و بازگشت به کار / ورزش 🏃

⚠️ اجتناب از فعالیت شدید در دوره‌های فعال بیماری

🧘 ورزش سبک مانند پیاده‌روی یا حرکات کششی آرام

✅ افزایش تدریجی فعالیت‌های روزمره ✗ جلوگیری از ضربه یا فشار به مفاصل

🍎 تغذیه پس از ترخیص 🍎

💧 مصرف مایعات کافی 🥗 رژیم غذایی سالم و سرشار از میوه و سبزیجات

🍖 پروتئین کافی برای ترمیم بافت‌ها ✗ پرهیز از غذاهای فرآوری شده و چرب

⚠️ کاهش نمک برای کنترل فشار خون و حفظ سلامت کلیه

📄 پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📄

📅 ویزیت منظم پزشک روماتولوژی 📄 کنترل التهاب، درد مفاصل و علائم پوستی

📄 ثبت علائم روزانه و پیشرفت درمان 📄 آزمایش خون، ادرار و تصویربرداری در صورت نیاز

📞 مراجعه فوری به پزشک 📞

🚨 تب بالا یا لرز * تشنج * کاهش حجم ادرار * کاهش سطح هوشیاری * بروز ضایعات پوستی بر روی بدن

🚨 خون یا تغییر رنگ در ادرار 🚨 درد شدید مفاصل یا عضلات 🚨 درد قفسه سینه یا تنگی نفس

🚨 کاهش بینایی یا سردرد شدید

کد آموزش: PDC-IM-24



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد