



# کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به مولتیپل میلوما (سرطان مغز استخوان)

## مولتیپل میلوما چیست ؟

مولتیپل میلوما یک نوع سرطان گلوبول‌های پلاسما در مغز استخوان است که باعث اختلال در تولید سلول‌های خونی و کاهش ایمنی می‌شود. این بیماری ممکن است باعث کم‌خونی، شکستگی استخوان، ضعف و عفونت‌های مکرر شود.

### علائم شایع:

درد استخوان، خصوصاً در پشت و دنده‌ها ⚡ خستگی و ضعف 🩸 کم‌بودی یا خونریزی آسان 💧 کم‌آبی یا افزایش تشنگی 🩹 تب و عفونت مکرر

## علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

درد شدید استخوان یا شکستگی ناگهانی ! تب  $\leq 38$  درجه سانتی‌گراد یا علائم عفونت ! خونریزی یا کم‌بودی غیرعادی ! تنگی نفس یا ضعف شدید ! سردرد شدید یا تغییر سطح هوشیاری ! اسهال و استفراغ مکرر

## دارودرمانی پس از ترخیص ⌚

شیمی‌درمانی طبق برنامه پزشک 📅 داروهای سرکوب‌کننده یا تعدیل‌کننده ایمنی 🩹 داروهای کاهش درد و ضد التهاب 📌 داروهای تقویت استخوان و کلسیم/ویتامین D

### نکات مهم:

✓ مصرف دقیق داروها طبق نسخه ⚠️ گزارش تب، درد یا عوارض شدید ✗ قطع یا تغییر خودسرانه دارو

## تداخلات دارویی و غذایی 🍴

⊘ پرهیز از داروهای بدون نسخه که با شیمی‌درمانی تداخل دارند 🍲 رژیم غذایی سالم و سرشار از پروتئین و ویتامین‌ها 💧 مصرف کافی مایعات ✗ پرهیز از غذاهای آلوده یا خام ⚠️ اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها

## مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

استراحت کافی و اجتناب از فشار روی استخوان‌ها 🏠 پایش علائم روزانه شامل تب، درد و ضعف 🩹 استفاده از کمربند یا وسایل کمکی در صورت ضعف استخوان ⚠️ مراجعه فوری در صورت درد یا شکستگی ناگهانی 🩹 رعایت بهداشت دست‌ها و محیط برای جلوگیری از عفونت-

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## حمام و بهداشت فردی

دوش آرام و کوتاه استفاده از صابون ملایم خشک کردن بدن با حوله نرم شستشوی دست قبل از لمس محل زخم یا داروها

## فعالیت و بازگشت به کار / ورزش

اجتناب از فعالیت‌های شدید یا بلند کردن اجسام سنگین فعالیت سبک و پیاده‌روی کوتاه تمرینات فیزیوتراپی ملایم طبق دستور پزشک جلوگیری از سقوط یا آسیب به استخوان‌های ضعیف

## تغذیه پس از ترخیص

مصرف مایعات فراوان پروتئین کافی برای حفظ توده عضلانی کلسیم و ویتامین D برای تقویت استخوان میوه و سبزیجات برای تقویت سیستم ایمنی پرهیز از غذاهای خام و آلوده

## پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

ویزیت منظم پزشک آنکولوژی پایش تعداد سلول‌های خونی، عملکرد کلیه و کبد ثبت علائم روزانه تصویربرداری یا آزمایش خون برای پایش بیماری

## مراجعه فوری به پزشک

درد شدید یا شکستگی ناگهانی استخوان تب  $\leq 38$  درجه سانتی‌گراد یا علائم عفونت خونریزی یا کبودی غیرطبیعی ضعف شدید یا تنگی نفس سردرد شدید یا گیجی

## پیشگیری و مراقبت‌های کلی

مصرف دقیق داروها و مکمل‌ها طبق نسخه پزشک رعایت رژیم غذایی سالم و مایعات کافی استراحت کافی و اجتناب از فعالیت سنگین پایش علائم روزانه و گزارش به پزشک پیگیری آزمایش‌ها و ویزیت‌های منظم

## چک‌لیست روزانه بیمار

مصرف داروها پایش درد، تب و ضعف تغذیه سالم و مایعات کافی فعالیت سبک و استراحت جلوگیری از سقوط و آسیب مراجعه فوری به پزشک در صورت علائم خطر حفظ سلامت و کیفیت زندگی

کد آموزشی: PDC-ONC-22



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد