



کارت ترخیص



👁️👁️ خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به نابینایی ناگهانی چشم

🔴 نابینایی ناگهانی چیست

نابینایی ناگهانی به کاهش شدید یا از دست رفتن ناگهانی بینایی در یک یا هر دو چشم گفته می‌شود که ممکن است طی چند دقیقه تا چند ساعت ایجاد شود. این وضعیت می‌تواند ناشی از مشکلات عروقی، عصبی، التهابی، شبکیه‌ای یا افزایش فشار چشم باشد و یک اورژانس پزشکی محسوب می‌شود.

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص 🚑

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر فوراً مراجعه کنید:

* بدتر شدن ناگهانی دید * از دست رفتن کامل بینایی * درد شدید چشم یا سر * تهوع و استفراغ همراه با درد چشم * دوبینی شدید * بی‌حسی یا ضعف اندام‌ها * اختلال گفتار یا تعادل

📌 دارودرمانی پس از ترخیص 📌

داروها بسته به علت بیماری تجویز می‌شوند و ممکن است شامل موارد زیر باشند:

* کورتون‌ها (خوراکی یا تزریقی) برای کاهش التهاب * داروهای کاهش‌دهنده فشار چشم * داروهای ضد انعقاد یا ضد پلاکت (در موارد عروقی) * قطره‌های چشمی محافظ * ویتامین‌ها و مکمل‌های عصبی

نکات مهم:

* مصرف دارو دقیقاً طبق دستور پزشک * قطع نکردن خودسرانه داروها * اطلاع فوری در صورت عوارض جانبی * رعایت زمان‌بندی مصرف قطره‌ها

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی 🍷

* اطلاع پزشک از تمام داروهای مصرفی * پرهیز از مصرف خودسرانه مسکن‌ها یا داروهای گیاهی
احتیاط در مصرف داروهای رقیق‌کننده خون * مصرف رژیم متعادل و کم‌نمک * نوشیدن آب کافی روزانه

🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

استراحت کافی و پرهیز از خستگی چشم * عدم مالش چشم‌ها
استفاده صحیح از عینک یا محافظ چشم
رعایت نور مناسب هنگام مطالعه
کنترل فشار خون، قند و چربی خون
پرهیز از رانندگی تا تأیید پزشک

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت‌الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

* شستشوی دست‌ها قبل از استفاده از قطره * جلوگیری از ورود آب و صابون به چشم * استفاده از حوله شخصی تمیز * عدم استفاده مشترک از لوازم آرایشی چشم

فعالیت و بازگشت به کار

بازگشت تدریجی به فعالیت‌های روزمره
پرهیز از کارهای نیازمند تمرکز دید بالا در ابتدا
اجتناب از کار در ارتفاع یا محیط‌های خطرناک
هماهنگی با پزشک برای زمان بازگشت به کار

تغذیه پس از ترخیص

مصرف سبزیجات برگ سبز، هویج و مرکبات
دریافت کافی امگا 3 (ماهی، گردو)
مصرف پروتئین مناسب
کاهش مصرف نمک و چربی‌های ناسالم
پرهیز از مصرف الکل و دخانیات

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

ویزیت منظم چشم‌پزشک انجام، OCT آنژیوگرافی یا میدان دید در صورت نیاز
* بررسی فشار چشم و شبکیه * آزمایش خون (قند، چربی، انعقاد) * ثبت تغییرات بینایی روزانه

ارجاع مجدد به پزشک

در صورت بروز موارد زیر فوراً مراجعه کنید:
* افت مجدد یا ناگهانی دید * درد شدید چشم * دیدن نورهای چشمک‌زن یا پرده سیاه * قرمزی شدید چشم
سر درد شدید یا علائم عصبی

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

* کنترل منظم فشار خون و دیابت * معاینه دوره‌ای چشم‌پزشکی * استفاده از عینک آفتابی استاندارد
* ترک سیگار * مدیریت استرس * خواب کافی

کد آموزشی: PDC-OPH-17



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد