



کارت ترخیص



🌿👁️ راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص ناخنک (Pterygium)

🔴 ناخنک چیست 👁️؟

ناخنک یک بافت غیرطبیعی صورتی یا سفید رنگ است که روی صلبیه چشم رشد می‌کند و معمولاً از سمت بینی به سمت قرنیه پیشروی می‌کند.

علائم شایع:

👁️ قرمزی و التهاب چشم

👁️ حساسیت به نور

🌫️ تاری دید در موارد پیشرفته

😬 احساس جسم خارجی یا خارش در چشم

💧 اشک‌ریزی یا خشکی چشم

🚨 **علائم هشدار پس از ترخیص SOS**

مراجعه فوری به پزشک در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر:

● افزایش سریع قرمزی یا تورم

👁️ درد شدید یا کاهش ناگهانی دید

🩸 خونریزی یا ترشح غیرطبیعی

🟡 التهاب یا عفونت شدید در محل جراحی

⚡ علائم هرگونه واکنش آلرژیک

📌 **دارودرمانی پس از ترخیص**

👁️ قطره‌های ضد التهاب و آنتی‌بیوتیک

💧 قطره‌های اشک مصنوعی و مرطوب‌کننده

👏 مسکن‌های خفیف در صورت نیاز 📌

نکات مهم:

🕒 قطره‌ها طبق نسخه و زمان مشخص استفاده شوند

💎 شستشوی دست‌ها قبل از مصرف

🚫 خودداری از مالش یا فشار روی چشم 📌

🕒 یادداشت زمان و دوز داروها

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



👁️👉 مراقبت و پیگیری پس از ترخیص 🏠👁️

مراقبت از چشم:

👁️ استفاده از محافظ چشم در شب و محیط‌های پر نور

🛌 استراحت کافی و اجتناب از فعالیت شدید

🚫 عدم مالش یا فشار بر چشم

💎 شستشوی ملایم اطراف چشم

پیگیری پزشکی:

ویزیت دوره‌ای برای بررسی محل ناخنک و وضعیت چشم

بررسی نیاز به جراحی مجدد در صورت رشد مجدد بافت

آزمایش‌ها و تصویربرداری در صورت تغییر بینایی

فعالیت‌های روزانه:

🚶 فعالیت سبک و تدریجی 🧘 آرامش و تنفس عمیق 🚫 اجتناب از ورزش سنگین یا بلند کردن اجسام سنگین

🍎🥗🥤 تغذیه و سلامت عمومی

تغذیه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها: سبزیجات سبز، میوه‌های رنگی، ماهی و آجیل

💧💧 هیدراتاسیون کافی

🚫🍷🍷 اجتناب از مصرف الکل و دخانیات

✅📄📄 چک‌لیست روزانه بیمار

💧🕒 مصرف دارو و قطره‌ها طبق نسخه

👁️📄 یادداشت درد یا تغییرات بینایی

🩹💎 رعایت بهداشت و مراقبت از چشم

🚶🛌 فعالیت سبک و استراحت کافی

🧑🏻📅 مراجعات دوره‌ای به پزشک و پیگیری نتایج آزمایش‌ها

کد آموزشی: PDC-OPH-18



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد