



کارت ترخیص



🏠 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به نوتروپنی (کاهش گلبول سفید خون)

🔍 نوتروپنی چیست ؟

نوتروپنی وضعیت کاهش تعداد نوتروفیلها (گلبولهای سفید خون) است که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند و فرد را در معرض عفونت های شدید و خطرناک قرار می دهد.

علل نوتروپنی می تواند شامل: شیمی درمانی، بیماری های خودایمنی، عفونت ها یا داروهای خاص باشد.

علائم شایع:

🤒 تب و لرز 🤧 احساس ضعف و خستگی 🏠 عفونت های مکرر یا دیرترمیم شونده 📍 گلودرد، التهاب دهان یا زخم های پوستی

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

! تب ≤ 38 درجه سانتی گراد ! لرز شدید یا تعریق شبانه ! تنگی نفس یا سرفه مداوم ! درد شدید یا تورم موضعی ! زخم یا قرمزی پوست که به سرعت پیشرفت می کند ! هر علامت عفونت جدید ! زخم دهان ! اسهال و استفراغ مکرر

📍 دارودرمانی پس از ترخیص 📍

📍 آنتی بیوتیک های پیشگیرانه طبق دستور پزشک 📍 داروهای تحریک کننده تولید نوتروفیل (مثل G-CSF) 📍 داروهای کنترل تب و درد (مسکن ها)

نکات مهم:

✅ مصرف دقیق داروها طبق نسخه ❌ قطع خودسرانه داروها ⚠️ گزارش هرگونه تب، لرز یا عفون

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی ⚠️

🚫 پرهیز از داروهای بدون نسخه که سیستم ایمنی را تحت تأثیر قرار می دهند 🥗 رژیم غذایی سالم و مغذی، شامل پروتئین و ویتامین ها 💧 مصرف کافی مایعات ❌ پرهیز از غذاهای خام، آلوده یا فاسد ⚠️ اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل ها

🏠 مراقبت های روزمره و خودمراقبتی 🏠

🧼 رعایت بهداشت دست ها قبل از غذا و لمس زخم 🛌 استراحت کافی و اجتناب از فعالیت شدید 🏠 پایش تب و علائم عفونت روزانه ⚠️ گزارش هر تغییر غیرطبیعی به پزشک ❌ اجتناب از حضور در جمعیت های شلوغ و بیمار

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 غذا

فعالیت و بازگشت به کار / ورزش

اجتناب از فعالیت شدید یا ورزش سنگین پیاده روی سبک برای حفظ گردش خون بازگشت تدریجی به فعالیت روزانه اجتناب از محیط‌های آلوده یا بیمارستان‌های شلوغ

تغذیه پس از ترخیص

مصرف مایعات کافی پروتئین کافی برای تقویت سیستم ایمنی میوه و سبزیجات شسته شده پرهیز از غذاهای خام، نیم‌پز یا آلوده وعده‌های کوچک و متعدد

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

ویزیت منظم پزشک و آزمایش CBC بررسی تعداد نوتروفیل‌ها و علائم عفونت ثبت تب، لرز و علائم روزانه مراجعه فوری در صورت کاهش شدید نوتروفیل یا هر علامت خطر

مراجعه فوری به پزشک

تب ≤ 38 درجه سانتی‌گراد لرز یا تعریق شدید تنگی نفس یا سرفه قرمزی، تورم یا درد شدید موضعی اسهال شدید یا استفراغ هر علامت عفونت جدید

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

رعایت دقیق داروها و مراقبت‌های پزشکی رعایت بهداشت دست و محیط تغذیه سالم و مایعات کافی

استراحت و اجتناب از فعالیت سنگین ثبت دقیق علائم روزانه و گزارش به پزشک

چک لیست روزانه بیمار

پایش تب و علائم عفونت مصرف داروها رعایت بهداشت دست‌ها تغذیه و مایعات کافی فعالیت سبک و استراحت مراجعه فوری به پزشک در صورت علائم خطر

کد آموزشی: PDC-ONC-23



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد