



# کارت ترخیص



➔ راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران با هایپو کالمی (کاهش پتاسیم)

## ⚠️ علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

ضعف یا گرفتگی عضلات 🏃

تنگی نفس یا ضربان قلب نامنظم (آریتمی) ⚡❤️

خستگی شدید، سرگیجه یا غش کردن ⚠️

تهوع، استفراغ یا بیوست شدید 🤢

علائم اورژانسی: درد قفسه سینه، تپش قلب شدید، عدم هوشیاری

> اقدام: در صورت مشاهده هر یک از علائم فوق، فوراً با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید.

## 📍 داروها و مدیریت آنها

داروهای جایگزین پتاسیم (oral) یا (IV) و داروهای مرتبط 📍

ثبت دقیق دوز، زمان مصرف و تداخل دارویی ⌚

اجتناب از داروهایی که ممکن است پتاسیم را کاهش دهند (مثل برخی دیورتیک‌ها) ⚠️

پیگیری سطح پتاسیم خون و آزمایش‌های مربوطه 🩸

گزارش هرگونه ضعف شدید یا گرفتگی عضلانی ناگهانی

## 🥗 تغذیه و مایعات

مصرف مواد غذایی غنی از پتاسیم: موز 🍌، پرتقال 🍊، سیب‌زمینی 🥔، اسفناج 🥬

مصرف مایعات کافی برای جلوگیری از کم‌آبی 💧

اجتناب از مصرف بیش از حد سدیم یا داروهای ادرار آور بدون دستور پزشک

ثبت وعده‌ها و حجم مایعات روزانه 📅

## 🏃 فعالیت بدنی و استراحت

فعالیت سبک روزانه 🏃

اجتناب از فعالیت شدید تا تایید پزشک

استراحت کافی و خواب منظم 🌙

پوزیشن مناسب هنگام استراحت: نیمه‌نشسته یا با بالشت مناسب 🛏️

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## مراقبت از بدن و علائم جانبی

پایش ضعف عضلات، اسپاسم یا مور مور شدن دست و پا 🖐️👉

بررسی تپش قلب یا علائم سرگیجه

گزارش فوری به پزشک در صورت افزایش شدت علائم

## حمام و مراقبت شخصی

حمام کوتاه با آب ولرم 🚿

شستشوی دست‌ها قبل و بعد از دارو گرفتن 🧼

اجتناب از حرکات سریع یا شدید که فشار روی عضلات یا قلب وارد کند

## پیگیری و مراجعات پزشکی

ویزیت منظم پزشک و بررسی سطح پتاسیم و الکتروولیت‌ها 🧑🏻⚕️

پیگیری آزمایش‌های خون و ECG در صورت توصیه پزشک 🩺

مراجعه فوری در صورت:

ضعف یا اسپاسم شدید

تپش قلب غیر معمول

سرگیجه یا غش کردن

## ✓ چک لیست روزانه بیماران با هایپوکالمی

✓ ثبت دقیق داروها و زمان مصرف 📅

✓ ثبت علائم: ضعف عضلانی، گرفتگی، تپش قلب، سرگیجه 📝

✓ مصرف مواد غذایی غنی از پتاسیم 🥑🥦🍌

✓ فعالیت سبک و استراحت کافی 🚶🏻‍♂️

✓ مراقبت از بدن و پایش علائم جانبی 🩺

✓ حمام و بهداشت شخصی 🚿

✓ حمایت روانی و حضور خانواده 🧑🏻🧑🏻

✓ پیگیری آزمایش‌ها و مراجعات پزشکی 🧑🏻⚕️

کد آموزش: PDC-IM-25



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد