



کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران هپاتیت

علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

- زردی پوست و چشمها (یرقان) 🏠
 - ⚡ تنگی نفس یا ضعف شدید 😞
 - 👤 درد شدید یا ناراحتی در قسمت بالای شکم 🧠
 - 🔄 تهوع و استفراغ مداوم 🤢
 - 📉 مدفوع کمرنگ یا ادرار تیره
 - 🚑 تب بالا، خستگی شدید یا گیجی ⚠️
- اقدام: در صورت بروز هر یک از علائم فوق، فوراً با پزشک یا مرکز درمانی تماس بگیرید.

داروها و مدیریت آنها

- 📌 داروهای ضدویروس یا محافظ کبد (در صورت تجویز)
- 🕒 ثبت دقیق دوز، زمان مصرف و تداخل دارویی ⌚
- ⚠️ اجتناب از مصرف داروهای بدون نسخه که ممکن است به کبد آسیب برسانند
- 🧪 پیگیری منظم آزمایش‌های عملکرد کبد (ALT، AST، ALP، Bilirubin)
- 🩺 گزارش فوری تهوع شدید، خارش یا خونریزی

تغذیه و مایعات

- 💧 مصرف مایعات کافی برای دفع سموم و حفظ هیدراتاسیون
- 🥗 رژیم غذایی سبک، کم چرب و مقوی 🍌
- 🍏 مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه 🍏
- 🚫 اجتناب از الکل و غذاهای فرآوری شده 🍷
- 📅 ثبت وعده‌ها و حجم مایعات روزانه 📅

فعالیت بدنی و استراحت

- 🚶 فعالیت سبک و روزانه 🚶
- 🌙 استراحت کافی و خواب منظم 🌙
- ⚠️ اجتناب از فعالیت شدید تا تایید پزشک
- 🩹 حفظ پوزیشن مناسب هنگام استراحت 🩹

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



مراقبت پوست و علائم جانبی

- بررسی روزانه پوست و چشم‌ها برای زردی
- ثبت کهیر، خارش یا کبودی غیرمعمول
- گزارش فوری به پزشک در صورت شدت علائم

حمام و مراقبت شخصی

- حمام کوتاه و با آب ولرم
- شستشوی دست‌ها قبل و بعد از دارو گرفتن
- خشک کردن کامل بدن و مراقبت از پوست حساس
- حمایت روانی و اجتماعی
- کاهش استرس و اضطراب
- حضور خانواده و مراقب
- یادداشت روزانه علائم و وضعیت عمومی
- مشاوره یا گروه‌های حمایتی برای حمایت روانی

پیگیری و مراجعات پزشکی

- ویزیت منظم پزشک و آزمایش‌های عملکرد کبد
- پیگیری نتایج آزمایش‌های خونی و تصویربرداری‌های مورد نیاز

مراجعه فوری در صورت:

- زردی شدید پوست یا چشم‌ها
- خونریزی غیرمعمول
- تهوع یا استفراغ شدید
- ضعف یا گیجی

کد آموزش: PDC-IM-26

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



اسکن کنید