



# کارت ترخیص



👂👂 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از پارگی پرده گوش  
(Tympanic Membrane Rupture / Eardrum Rupture)

## 📌 پارگی پرده گوش چیست ؟

پارگی پرده گوش یا تمپان به معنی سوراخ شدن یا آسیب دیدن پرده نازک گوش میانی است که می تواند ناشی از عفونت گوش، ضربه، صدای شدید یا فشار باشد. درمان ممکن است به صورت مراقبت محافظه کارانه یا جراحی (تمپانوپلاستی) انجام شود.  
**علائم شایع:**

درد یا ناراحتی در گوش \* کاهش شنوایی موقت \* ترشح مایع یا خون از گوش \* وزوز یا صدای زنگ در گوش \* گاهی سرگیجه یا حالت تهوع

## ⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

درد شدید یا غیر قابل کنترل \* ترشح خون آلود یا چرکی زیاد از گوش \* تب یا علائم عفونت سیستمیک \* کاهش شدید شنوایی یا وزوز شدید \* سرگیجه شدید، حالت تهوع و تعادل ضعیف \* قرمزی و تورم اطراف گوش

## 📌 دارودرمانی پس از ترخیص 📌

آنتی بیوتیک ها: در صورت تجویز برای پیشگیری یا درمان عفونت \* مسکن ها و ضد التهاب ها: جهت کاهش درد و التهاب \* قطره گوش: در صورت تجویز پزشک برای پیشگیری از عفونت یا تسکین التهاب  
**نکات مهم:**

مصرف دقیق داروها طبق نسخه پزشک \* تکمیل دوره دارویی حتی در صورت بهبود علائم \* گزارش عوارض جانبی به پزشک

## ⚠️ تداخلات دارویی و غذایی ⚠️

اجتناب از داروهای ضد انعقاد بدون مشورت پزشک \* پرهیز از مصرف الکل و مواد محرک \* رعایت رژیم غذایی سالم و مصرف مایعات کافی \* اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل های مصرفی

## 🏠 مراقبت های روزمره و خودمراقبتی 🏠

اجتناب از فشار دادن گوش یا دستکاری محل آسیب دیده \* عدم ورود آب به گوش تا بهبودی کامل \* خواب با سر کمی بالاتر برای کاهش تورم \* جلوگیری از عطسه یا سرفه شدید بدون پوشاندن بینی و دهان \* پرهیز از صداهای بسیار بلند

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## حمام و بهداشت فردی

- \* استفاده از حوله نرم برای خشک کردن گوش
- \* دوش کوتاه و آرام،
- \* اجتناب از ورود آب به گوش
- \* رعایت بهداشت دست قبل از لمس گوش یا استفاده از قطره‌ها

## فعالیت و بازگشت به کار

- \* پرهیز از فعالیت‌های شدید و ورزش‌های پر برخورد تا بهبود کامل
- \* بازگشت تدریجی به فعالیت‌های روزمره
- \* اجتناب از محیط‌های پر سر و صدا یا آلوده

## تغذیه پس از ترخیص

- \* رژیم غذایی سالم و سبک، پرهیز از غذاهای بسیار داغ یا سفت
- \* مصرف مایعات فراوان برای حفظ رطوبت و سلامت بدن
- \* مواد غذایی تقویت‌کننده سیستم ایمنی مانند میوه و سبزیجات

## پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

- \* ویزیت منظم پزشک متخصص گوش و حلق و بینی
- \* بررسی وضعیت ترمیم پرده گوش و شنوایی
- \* ثبت علائم درد، ترشح و وزوز روزانه
- \* در صورت نیاز انجام تست شنوایی یا تصویربرداری

## ارجاع مجدد به پزشک

- \* درد شدید یا غیرقابل کنترل
- \* ترشح خون آلود یا چرکی زیاد
- \* تب یا علائم عفونت
- \* کاهش شدید شنوایی یا وزوز گوش
- \* سرگیجه شدید و حالت تهوع
- \* قرمزی یا تورم اطراف گوش

## پیشگیری و مراقبت‌های کلی

- \* جلوگیری از ضربه، فشار یا ورود آب به گوش
- \* تکمیل دوره دارویی طبق نسخه پزشک
- \* رعایت بهداشت دست و گوش
- \* استراحت کافی و حفظ ارتفاع سر هنگام خواب
- \* ثبت دقیق علائم روزانه و گزارش به پزشک

## چک‌لیست روزانه بیمار

- بررسی درد، ترشح و وزوز گوش
- مصرف داروها طبق نسخه
- جلوگیری از ورود آب و فشار به گوش
- استراحت کافی و ارتفاع سر هنگام خواب
- پیگیری ویزیت‌ها و ثبت علائم روزانه

کد آموزشی: PDC-ENT-04



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد