



# کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پلورال افیوژن (Pleural Effusion)

## علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

تنگی نفس یا نفس نفس زدن شدید 😞

درد قفسه سینه ❤️

سرفه مداوم یا خلط خونی 🩸

تورم پاها یا دستها 🖐️

تب بالا یا لرز 🌡️

علائم اورژانسی: رنگ پریدگی، سرگیجه، ضعف شدید ⚠️

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

## داروها و مدیریت آنها

داروهای ضد التهاب یا مدیکیشن درمان اصلی 📄

ثبت دقیق دوز، زمان مصرف و تداخل دارویی ⌚

پیگیری اثر بخشی دارو و عوارض جانبی 🩺

گزارش هر گونه تنگی نفس ناگهانی یا درد قفسه سینه

## تنفس و فعالیت بدنی

تمرینات تنفسی عمیق و سرفه کنترل شده 🧘

فعالیت سبک روزانه 🚶

اجتناب از فعالیت شدید تا تایید پزشک

پوزیشن نیمه‌نشسته هنگام استراحت 🛏️ برای کاهش فشار روی ریه‌ها

## مراقبت از زخم و پانسمان (در صورت انجام توراستنز)

بررسی محل سوزن یا درناژ توراستنز 🩺

جلوگیری از فشار یا ضربه روی محل

گزارش هر گونه خونریزی، ترشح یا تورم غیر معمول

## تغذیه و مایعات

مصرف مایعات کافی برای رقیق شدن خلط و حفظ هیدراتاسیون 💧

رژیم غذایی سبک، کم چرب و مقوی 🥗

مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه 🍏

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



ثبت وعده‌ها و حجم مایعات روزانه 📅

## حمام و مراقبت شخصی 🚿

حمام کوتاه با آب ولرم 🚿

شستشوی دست‌ها قبل و بعد از دارو گرفتن

خشک کردن کامل بدن

رعایت بهداشت و مراقبت پوست اطراف محل درناژ

## حمایت روانی و اجتماعی 🧠

کاهش استرس و اضطراب 😊

حضور خانواده و مراقب 👨👩

یادداشت روزانه علائم، میزان خلط، سطح انرژی و توانایی فعالیت 📅

مشاوره یا گروه‌های حمایتی در صورت اضطراب

## پیگیری و مراجعات پزشکی 📅

ویزیت منظم پزشک و بررسی وضعیت ریه‌ها 🩺

پیگیری تصویربرداری و آزمایش‌های لازم 🏥

## مراجعه فوری در صورت:

تنگی نفس شدید

درد قفسه سینه غیر قابل تحمل

تب بالا یا لرز

ترشح یا خونریزی از محل درناژ



کد آموزش: PDC-IM-11

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



اسکن کنید