



کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به پنوموتوراکس / هوا در فضای پلور ریه)

پنوموتوراکس چیست ؟

پنوموتوراکس وضعیتی است که هوا بین ریه و دیواره قفسه سینه جمع می‌شود و باعث کاهش توانایی ریه در باز شدن کامل و تنفس مناسب می‌شود. این وضعیت ممکن است خودبه‌خود، ناشی از آسیب یا بیماری ریه باشد و گاهی نیازمند درمان فوری و تخلیه هوا است.

علائم شایع:

تنگی نفس و دشواری در تنفس ضربان قلب سریع درد ناگهانی و شدید قفسه سینه خستگی و ضعف تب خفیف در صورت عفونت ثانویه

علائم خطر پس از ترخیص

افزایش تنگی نفس یا دشواری تنفس ! تب بالا یا علائم عفونت !
سرفه خونی ! کبودی لب‌ها یا ناخن‌ها ! سرگیجه، غش یا ضعف شدید

دارودرمانی پس از ترخیص

مسکن‌ها و داروهای ضد درد برای کاهش ناراحتی

آنتی‌بیوتیک‌ها در صورت وجود عفونت ثانویه

داروهای کمک‌کننده به بهبود تنفس طبق دستور پزشک

نکات مهم مصرف داروها طبق نسخه پزشک گزارش هرگونه تنگی نفس شدید یا درد افزایش یافته قطع خودسرانه داروها

تداخلات دارویی و غذایی

پرهیز از داروهای بدون نسخه که تنفس یا فشار خون را تحت تاثیر قرار می‌دهند

مصرف کافی مایعات برای جلوگیری از خشکی و حفظ ریه‌ها

رژیم غذایی سبک و مقوی برای تقویت سیستم ایمنی

پرهیز از غذاهای چرب و سنگین

اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

استراحت کافی و اجتناب از فعالیت شدید ❤️ پایش تنفس، ضربان قلب و میزان انرژی
ثبت تغییرات تنفس و درد روزانه ⚠️ مراجعه فوری در صورت تنگی نفس یا درد افزایش یافته
انجام تمرینات تنفسی سبک طبق دستور پزشک 🧘

🚿 حمام و بهداشت فردی 🚿

دوش آرام و کوتاه، پرهیز از فشار روی قفسه سینه 🛀 شستشوی دست‌ها قبل از لمس زخم یا تجهیزات پزشکی
خشک کردن بدن با حوله نرم 🧻 رعایت بهداشت پانسمان یا ناحیه جراحی (در صورت وجود)

🏃 فعالیت و بازگشت به کار / ورزش 🏃

اجتناب از فعالیت شدید، بلند کردن اجسام سنگین و ورزش سنگین ⚠️
انجام فعالیت سبک و تدریجی ✅ پیاده‌روی کوتاه برای حفظ گردش خون ❌ جلوگیری از محیط‌های آلوده یا دودآلود

🍎 تغذیه پس از ترخیص 🍎

مصرف مایعات فراوان 🍷 پروتئین کافی برای ترمیم بافت‌ها ⚠️ وعده‌های کوچک و متعدد
میوه و سبزیجات برای تقویت سیستم ایمنی ❌ پرهیز از غذاهای سنگین، چرب و پرادویه

📄 پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📄

ویزیت منظم پزشک ریه 🏠 بررسی وضعیت تنفس، درد و تورم قفسه سینه
ثبت علائم روزانه 📅 تصویربرداری (رادیوگرافی یا سی‌تی) برای پایش ریه

🏠 مراجعه فوری به پزشک 🏠

افزایش تنگی نفس یا دشواری شدید در تنفس ⚠️ درد قفسه سینه غیرقابل کنترل
تب یا علائم عفونت ⚠️ سرفه خونی
کبودی لب‌ها یا ناخن‌ها ⚠️ سرگیجه، غش یا ضعف شدید

🌸 پیشگیری و مراقبت‌های کلی 🌸

مصرف دقیق داروها طبق نسخه پزشک 🏠 رعایت استراحت و جلوگیری از فعالیت شدید
انجام تمرینات تنفسی سبک 🏠 پایش دقیق علائم روزانه و گزارش به پزشک

کد آموزش: PDC-IM-13



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد