



# کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پنومونی

## علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

تب بالای  $38.5^{\circ}\text{C}$  یا لرز شدید ❄️ تنگی نفس یا نفس گیری سریع و کوتاه 😓 سرفه شدید، خلط غلیظ یا خونی 🩸  
درد قفسه سینه یا فشار هنگام تنفس ❤️ سردرد، سرگیجه، گیجی یا کاهش سطح هوشیاری ⚠️  
**علائم اورژانسی:** افت فشار، رنگ پریدگی، لب یا ناخن آبی  
> **اقدام:** در صورت بروز هر یک از علائم بالا، فوراً با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید.

## داروها و مدیریت آنها

آنتی بیوتیک ها طبق نسخه پزشک 📄  
داروهای تب و درد: استامینوفن یا NSAID ها  
داروهای تنفسی: برونکودیلاتورها در صورت تجویز  
تداخل دارویی و غذایی: برخی آنتی بیوتیک ها با لبنیات یا مکمل ها ⚠️  
پیگیری اثر داروها: در صورت عدم کاهش تب یا سرفه شدید → تماس با پزشک

## تکنیک های تنفسی و تمرینات

تنفس عمیق و بازدم طولانی 5-10 بار هر ساعت 🌬️  
سرفه کنترل شده برای پاکسازی خلط 🗑️  
استفاده از تمرینات تنفسی و دستگاه اسپایرومتری در صورت تجویز  
حفظ موقعیت نیمه نشسته هنگام استراحت 🛌

## تغذیه و مایعات

مصرف مایعات کافی برای رقیق کردن خلط 💧  
وعده های سبک و مغذی 🥗 ثبت وعده ها و حجم مایعات روزانه 📅  
میوه ها و سبزیجات تازه 🍏  
اجتناب از غذاهای چرب و سنگین ⚠️

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## پایش و ثبت علائم

ثبت دما، تعداد تنفس، ضربان قلب و فشار خون

بررسی میزان سرفه و خلط

ثبت انرژی و توانایی فعالیت روزانه

ارجاع مجدد به پزشک در صورت تب مداوم، تنگی نفس یا خلط خونی

## استراحت، پوزیشن و فعالیت

استراحت کافی

پوزیشن نیمه‌نشسته هنگام خواب یا استراحت

فعالیت سبک و قدم‌زدن کوتاه، اجتناب از فعالیت شدید

برگشت به کار و مدرسه پس از بهبود کامل تب و توانایی تنفس راحت

## حمام و مراقبت شخصی

حمام کوتاه و با آب ولرم، اجتناب از تغییر دمای ناگهانی

شستشوی دست‌ها و مراقبت از پوست و ناخن‌ها

خشک کردن کامل بدن پس از حمام

## مراقبت از زخم و پانسمان (در صورت وجود)

بررسی روزانه محل زخم یا پانسمان

شستشو و تعویض پانسمان طبق دستور پزشک

گزارش قرمزی، ترشح یا خونریزی غیرطبیعی

## پیگیری و مراجعات پزشکی

ویزیت منظم پزشک یا ریه پیگیری نتایج آزمایش‌ها و تصویربرداری‌ها، مراجعه فوری در صورت علائم اورژانسی یا عدم پاسخ

به درمان

کد آموزش: PDC-IM-14



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد