



# کارت ترخیص



👤 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به کلیه پلی کیستیک

🔍 **کلیه پلی کیستیک چیست** ؟

کلیه پلی کیستیک بیماری ای ژنتیکی است که باعث تشکیل کیست های متعدد در کلیه ها می شود و عملکرد کلیه ها را کاهش می دهد. این بیماری ممکن است به فشار خون بالا، درد پهلو و آسیب کلیه منجر شود.

**علائم شایع:**

📉 اغلب در موارد اولیه بدون علامت است و به صورت اتفاقی در سونوگرافی مشخص میشود بقیه علائم شامل : \* درد پهلو یا پشت ⚡ تکرر ادرار یا تغییر در رنگ ادرار 🩸 فشار خون بالا 🩸 وجود خون در ادرار (هماچوری) 🩸 خستگی و کاهش انرژی

⚠️ **علائم خطر پس از ترخیص** ⚠️

! درد شدید یا ناگهانی پهلو

! تب یا لرز ● (نشانه عفونت کلیه یا کیست)

! کاهش حجم ادرار یا عدم توانایی ادرار 🚽

! خونریزی شدید در ادرار

! تورم شکم یا پاها

📍 **دارودرمانی پس از ترخیص** 📍

📍 کنترل فشار خون (داروهای ضد فشار خون طبق نسخه)

📍 مسکن های خفیف برای درد

📍 آنتی بیوتیک در صورت عفونت کلیه

📍 داروهای محافظت کننده از عملکرد کلیه (در صورت تجویز پزشک)

📍 نکات مهم ✓: مصرف دقیق دارو طبق نسخه پزشک ✗ قطع یا تغییر خودسرانه دارو ⚠️ گزارش علائم جدید یا تشدید شده

⚠️ **تداخلات دارویی و غذایی** ⚠️

🚫 داروهای ضد التهابی بدون مشورت پزشک 🚫 نمک زیاد و غذاهای فرآوری شده

📍 مصرف مایعات کافی برای حفظ عملکرد کلیه 📍 رژیم غذایی سالم، شامل میوه و سبزیجات

📍 پروتئین متوسط و کنترل شده طبق توصیه پزشک

🏠 **مراقبت های روزمره و خودمراقبتی** 🏠

📍 استراحت کافی و جلوگیری از فعالیت سنگین 📍 ادرار منظم و کامل 📍 پایش فشار خون روزانه

📍 بررسی درد و تورم پهلو و شکم ⚠️ جلوگیری از ضربه یا فشار به شکم و پهلو

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## حمام و بهداشت فردی

- دوش آرام و کوتاه شستشوی محل‌های حساس با آب و صابون ملایم
- خشک کردن با حوله نرم شستن دست قبل از لمس شکم یا داروها

## فعالیت و بازگشت به کار / ورزش

- اجتناب از ورزش شدید و فعالیت سنگین تا بهبود کامل پیاده‌روی سبک برای حفظ جریان خون و کاهش تورم
- فعالیت روزمره را به تدریج افزایش دهید! اجتناب از ورزش‌های برخوردی یا فشار به شکم

## تغذیه پس از ترخیص

- مصرف مایعات کافی (2-3 لیتر در روز، مگر محدودیت پزشک)
- سبزیجات تازه و میوه‌های سرشار از فیبر ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها
- پروتئین متوسط و کنترل شده کاهش مصرف نمک و غذاهای فرآوری شده

## پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

- ویزیت منظم پزشک فوق تخصص کلیه (نفرولوژی) بررسی سونوگرافی یا MRI کلیه‌ها
- کنترل فشار خون و عملکرد کلیه‌ها ثبت علائم روزانه و پیشرفت درمان
- مراجعه فوری به پزشک

درد شدید یا ناگهانی پهلو

تب یا لرز

کاهش حجم ادرار یا عدم توانایی ادرار

خونریزی شدید در ادرار

تورم شکم، دست یا پا

## پیشگیری و مراقبت‌های کلی

- کنترل فشار خون روزانه
- پیگیری منظم پزشک و آزمایش‌ها
- رعایت رژیم غذایی و مصرف مایعات کافی
- اجتناب از ضربه یا فشار به شکم
- مصرف داروها طبق نسخه

کد آموزشی: PDC-URO-16



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد