



# کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به سرطان کولون (Colon Cancer)

## سرطان کولون چیست ؟

سرطان کولون نوعی تومور بدخیم روده بزرگ است که معمولاً از پولیپ‌ها شروع می‌شود و به تدریج رشد می‌کند. درمان شامل جراحی، شیمی‌درمانی، رادیوتراپی یا ترکیبی از آنهاست.

**علائم شایع:**

تغییر در عادات دفع ، وجود خون در مدفوع ، نفخ و درد شکم ، کاهش وزن ، خستگی و کم‌خونی

## علائم خطر پس از ترخیص

! خونریزی شدید از مقعد ! انسداد روده (یبوست شدید، استفراغ) ! درد شدید شکم ! تب و علائم عفونت ! ضعف شدید یا بی‌حالی ! اسهال و استفراغ مکرر

## دارودرمانی پس از ترخیص

داروهای شیمی‌درمانی طبق برنامه ، داروهای ضد درد و ضد تهوع ، داروهای محافظ معده و روده ، مکمل‌ها در صورت

تجویز

نکات مهم:

✓ مصرف منظم داروها ! گزارش اسهال شدید، تهوع یا خونریزی ✗ قطع خودسرانه درمان ممنوع

## تداخلات دارویی و غذایی

⊘ مصرف دارو بدون مشورت ، پرهیز از غذاهای پرچرب و محرک ، احتیاط با گریپ‌فروت ! اطلاع پزشک از داروهای

گیاهی

## مراقبت‌های روزمره

استراحت کافی ، رعایت بهداشت فردی ! پیشگیری از عفونت ، ثبت وضعیت اجابت مزاج ، کنترل استرس

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## حمام و بهداشت فردی 🚿🧼

دوش ملایم 🚿 مراقبت از پوست اطراف مقعد 📄 استفاده از دستمال نرم ⚠️ جلوگیری از تحریک پوستی

## فعالیت و بازگشت به زندگی روزمره 🚶🏃



پیاده‌روی سبک 🚶 بازگشت تدریجی به کار ⚠️ اجتناب از فعالیت سنگین ✅ تقویت تدریجی بدن

## تغذیه پس از ترخیص 🍎🥗

وعده‌های کوچک و متعدد 🥬 فیبر مناسب (طبق نظر پزشک) 🍎 پروتئین کافی 🥑 غذاهای نرم و کم‌چرب  
آب فراوان 💧

## پیگیری پزشکی و آزمایش‌ها 📄



ویزیت منظم آنکولوژیست 🩸 آزمایش خون 📄 کولونوسکوپی دوره‌ای 📅 ثبت وزن و علائم

## مراجعه فوری به پزشک 📞🚑

خونریزی شدید 🩸 انسداد روده 🩸 تب بالا 🩸 استفراغ مداوم 🩸 ضعف شدید

## پیشگیری و مراقبت‌های کلی 🌸

ترک سیگار و الکل 🚫 تغذیه سالم 🍎 فعالیت منظم 🚶

پیگیری درمان 🏥 حمایت روحی 🧘

## چک‌لیست روزانه بیمار ✅📄

مصرف دارو ✅ تغذیه سالم ✅ نوشیدن آب ✅ تحرک سبک ✅ ثبت دفع ✅ گزارش علائم 🩸

کد آموزشی: PDC-ONC-20



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد