



# کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص: کیست پیلونیدال

❖ کیست پیلونیدال چیست ❖

کیست پیلونیدال یک کیسه پر از موی بدن و بافت اضافی در بالای شکاف بین باسن است که می‌تواند عفونی شود. معمولاً در جوانان و افراد کم‌تحرک شایع است.

**علائم قبل از درمان:**

- درد و تورم در ناحیه بالای باسن
- ترشح چرکی یا خون‌آلود
- ⚡ قرمزی و حساسیت محل کیست
- 🚶 ناراحتی هنگام نشستن یا راه رفتن

⚠️ **علائم خطر پس از ترخیص** SOS ⚠️

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

- خونریزی یا ترشح شدید از محل عمل
- درد ناگهانی و شدید
- تورم یا قرمزی زیاد
- ⚡ بوی نامطبوع یا عفونت
- تب یا لرز

📍 **دارودرمانی پس از ترخیص** 📍

📍 مسکن‌های خوراکی برای کنترل درد 📍

📍 آنتی‌بیوتیک در صورت نیاز 📍

📍 پماد ضد التهاب و ترمیم‌کننده 📍

**نکات مهم:**

🕒 مصرف دارو دقیقاً طبق نسخه 🕒

🧼 شستشوی دست قبل از اعمال دارو 🧼

👉 جلوگیری از فشار یا مالش روی محل عمل 👉

🩹 **مراقبت از زخم و پانسمان** 🩹

🩹 پانسمان را طبق دستور پزشک تعویض کنید 🩹

💧 شستشوی محل عمل با آب و صابون ملایم

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



استفاده از پماد ترمیم‌کننده طبق نسخه 📄

خشک کردن محل با حوله نرم و ضربه‌ای 🧻

بررسی روزانه زخم برای ترشح، تورم یا قرمزی 🏥

### 🛁 حمام و پوزیشن 🛁

حمام کوتاه و با آب ولرم ✅

نشستن در وان آب گرم 10-15 دقیقه 2-3 بار در روز ✅

اجتناب از نشستن طولانی روی سطوح سخت ❌

استراحت کافی و تغییر پوزیشن منظم 🛏️

### 🏃 فعالیت و بازگشت به زندگی روزمره 🏃

فعالیت سبک و پیاده‌روی کوتاه

اجتناب از ورزش سنگین یا بلند کردن اجسام تا تایید پزشک

بازگشت تدریجی به فعالیت‌های روزمره

حفظ تحرک برای جلوگیری از یبوست و افزایش فشار روی محل عمل

### 🍎 تغذیه و سلامت عمومی 🍏

\* رژیم غذایی پر فیبر برای جلوگیری از یبوست \* هیدراتاسیون کافی 💧 \* مصرف میوه و سبزیجات تازه

\* اجتناب از غذاهای تند و چرب 🌶️ ❌

### 📄 پیگیری پزشکی و نتایج 🏥

\* ویزیت پزشک پس از 1-2 هفته \* بررسی محل عمل و روند بهبود \* گزارش هرگونه خونریزی، ترشح یا درد غیر معمول

🌟 نکات خودمراقبتی تکمیلی ❤️ 🧑

پوشیدن لباس گشاد و نخی 🧥

تغییر موقعیت نشستن و خواب منظم

اجتناب از فشار مستقیم روی محل عمل

یادداشت وضعیت علائم روزانه 📅

کد آموزشی: PDC-SUR-21



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد