



# کارت ترخیص



🎯 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از گل مژه (Hordeolum / Stye)

📌 **گل مژه چیست** 🌿👁️؟

گل مژه یک عفونت موضعی غدد چربی پلک است که باعث تورم، قرمزی و درد در گوشه پلک یا نزدیک مژه می‌شود. بیشتر مواقع توسط باکتری ایجاد می‌شود و معمولاً خود به خود بهبود می‌یابد، اما گاهی نیاز به درمان دارویی دارد

**علائم شایع:**

تورم و قرمزی پلک 📌 درد یا حساسیت در محل پلک ترشح چرکی یا سفید رنگ 💧 احساس جسم خارجی در چشم 🙄👁️ حساسیت به نور 💡

⚠️ **علائم خطر پس از ترخیص** 🏠📌

افزایش سریع تورم یا قرمزی 🙄

درد شدید یا غیر قابل تحمل 🙄

خونریزی یا ترشح بدبو 💧📌

تورم پلک همراه تب 🙄

کاهش بینایی یا تاری شدید 📌❌

درد یا تورم در اطراف چشم که به پیشانی یا گونه انتشار دارد ⚠️

📌 **دارودرمانی پس از ترخیص** 📌💧

قطره یا پماد آنتی‌بیوتیک چشمی برای درمان عفونت 💧

مسکن‌ها و ضد التهاب‌ها در صورت نیاز برای کاهش درد و تورم 📌

استفاده از کمپرس گرم چند بار در روز 📌

**نکات مهم:**

داروها را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید 📌

تکمیل دوره درمان حتی در صورت بهبود علائم ✅

گزارش هرگونه عارضه جانبی ⚠️

⚠️ **تداخلات دارویی و غذایی** 📌🍎

اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها 📌

اجتناب از داروهای رقیق‌کننده خون بدون مشورت پزشک 📌🚫

رژیم غذایی سالم و مصرف مایعات کافی 📌🥗

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## 🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

عدم مالش یا فشار روی گل مژه ❌👉

شستشوی دست‌ها قبل از تماس با چشم 👉👉 استفاده از کمپرس گرم چند بار در روز 🔥

عدم استفاده از لنز تماسی تا بهبود کامل ❌👁️ جلوگیری از آرایش چشم یا ریمل تا زمان بهبود ❌👁️

## 🚿 حمام و بهداشت فردی 🚿

شستشوی آرام صورت بدون تماس مستقیم با گل مژه 🚿 خشک کردن پلک با حوله نرم 🧻

رعایت بهداشت دست و جلوگیری از لمس پلک آلوده 👉👉

## 🏃 فعالیت و بازگشت به کار 🏃

فعالیت‌های روزمره معمولی مجاز است ⌚ اجتناب از ورزش شدید یا فعالیت‌هایی که احتمال ضربه به چشم دارند ❌🏈 اجتناب

از ورزش شدید یا فعالیت‌هایی که احتمال ضربه به چشم دارند ❌🏈

رعایت دستورالعمل پزشک برای محیط‌های آلوده 🚫👉

## 🍏 تغذیه پس از ترخیص 🍏

مصرف رژیم غذایی سالم برای تقویت سیستم ایمنی 🍏 مصرف میوه و سبزیجات غنی از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌ها 🍏

مصرف پروتئین کافی برای ترمیم بافت 🍏 پرهیز از الکل و غذاهای پرادویه 🚫👉

## 📅 پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📅

ویزیت منظم چشم‌پزشک 👩🏻‍⚕️ بررسی کاهش تورم، قرمزی و ترشحات ✅👁️ ثبت تغییرات روزانه علائم 📄

انجام آزمایش یا بررسی‌های اضافی در صورت عدم بهبود 🧑🏻‍⚕️

## 🏠 ارجاع مجدد به پزشک 🏠

افزایش سریع تورم یا درد غیرقابل کنترل 😞 خونریزی یا ترشح بدبو 🩸 کاهش شدید بینایی ❌👁️

انتشار درد یا تورم به اطراف چشم ⚠️ تب یا علائم عفونت عمومی 😷

کد آموزشی: PDC-OPH-14

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



اسکن کنید