



# کارت ترخیص



♦ راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص گلوکوم (Glaucoma)

🚰 گلوکوم چیست ؟

گلوکوم یک اختلال چشمی است که باعث افزایش فشار داخل چشم و در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به آسیب عصب بینایی و کاهش بینایی دائمی شود.

**علائم شایع:**

👁️ تاری دید یا دید تونلی

😬 حساسیت به نور یا دید هاله‌ای

😬 سردرد یا درد چشم

👃 تهوع و استفراغ در موارد شدید

👁️ کاهش دید محیطی (Peripheral vision)

⚠️ **علائم هشدار پس از ترخیص SOS**

مراجعه فوری به پزشک یا اورژانس در صورت مشاهده:

● درد شدید و ناگهانی چشم

👁️ کاهش ناگهانی دید یا از دست رفتن بینایی

● دید هاله‌ای اطراف چراغ‌ها

● تهوع یا استفراغ همراه با درد چشم

⚡ علائم فشار بالا یا سردرد شدید

📍 **دارودرمانی پس از ترخیص**

**داروها:**

قطره‌های کاهش فشار چشم

قطره‌های ضد التهاب یا ضد عفونت (پس از جراحی)

👉 مسکن‌های سبک در صورت نیاز 🙌

**نکات مهم:**

🕒 مصرف دقیق قطره‌ها طبق نسخه

💎 شستشوی دست قبل از مصرف

🚫 اجتناب از مالش یا فشار روی چشم

🕒 یادداشت زمان و دوز داروها

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



## 👁️👁️ مراقبت و پیگیری پس از ترخیص

### مراقبت از چشم:

- 👁️ استفاده از محافظ چشم در شب یا محیط‌های پر نور
- 🛌 استراحت کافی و اجتناب از فعالیت شدید
- 🚫 عدم مالش یا فشار بر چشم
- 💎 شستشوی ملایم اطراف چشم

### پیگیری پزشکی:

ویزیت دوره‌ای برای بررسی فشار داخل چشم و سلامت عصب بینایی  
انجام معاینات بینایی و تصویربرداری در زمان تعیین شده  
مراجعه فوری در صورت کاهش دید یا درد شدید

### فعالیت‌های روزانه:

- 🚶 فعالیت سبک و تدریجی
- 🧘 آرامش و تنفس عمیق
- 🏃 خودداری از ورزش سنگین یا بلند کردن اجسام سنگین

### 🍎🥗🥤 تغذیه و سلامت عمومی

تغذیه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها: سبزیجات سبز، میوه‌های رنگی، ماهی و آجیل  
هیدراتاسیون کافی 💧  
اجتناب از مصرف الکل و دخانیات 🚫

### ✅📄 چک‌لیست روزانه بیمار

- 💧 مصرف دارو و قطره‌ها طبق نسخه ⌚
- 👁️ یادداشت درد یا تغییرات بینایی 📄
- 🏥 رعایت بهداشت و مراقبت از چشم 💎
- 🚶 فعالیت سبک و استراحت کافی 🛌
- 👩🏫 مراجعه منظم به پزشک و پیگیری نتایج آزمایش‌ها 📅

کد آموزشی: PDC-OPH-15



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد