

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

آرتروز مهره های گردن (اسپوندیلوز گردنی)

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین، پرکالری و سرشار از سدیم شامل شیر و فرآورده های لبنی استفاده کنید.
- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سیوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- به طور منظم و روزانه ورزش سبک بدون فشار آوردن به گردن را انجام دهید. پیاده روی می تواند در کاهش احتمال درد گردن و کمر مؤثر باشد.
- همچنین از پزشک و فیزیوتراپ، در مورد تمرینات مناسب برای تقویت عضلات گردن، سوال کنید.
- به منظور کاهش درد و گرفتگی عضلات، از کیسه آب گرم و یا کیسه سرد روی گردن استفاده کنید.
- دوش آب گرم بگیرید و عضلات گردن را به آرامی ماساژ دهید.
- از انجام فعالیت های پربرخورد و یا تکان های ناگهانی و شدید گردن اجتناب کنید.
- از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.
- از خم کردن طولانی مدت گردن به منظور مطالعه، کار با تلفن همراه و ... اجتناب کنید.
- در صورت اضافه وزن، برای کاهش وزن خود برنامه ریزی کنید.
- با نظر پزشک از بريس (محافظ گردن) استفاده کنید.
- به منظور خواب، از تشک و بالش با ارتفاع و قابلیت ارتجاعی مناسب استفاده کنید.
- در صورت استعمال سیگار، آن را ترک کنید.
- داروها و مکمل های تجویز شده توسط پزشکتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- جلسات ملاقات با پزشک و یا فیزیوتراپی خود را دنبال کنید.
- **در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- درد یا حساسیت در مفاصل و عضلات گردنی
- قرمزی و تورم در مفاصل
- درد و التهابی که باعث کاهش دامنه حرکات گردن می شود.
- درد همراه با تب بالا و یا کاهش وزن ناگهانی
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی