

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

آرتروز مهره‌های گردن

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

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 فرآورده‌های لبنی استفاده کنید.
- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه‌ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- به طور منظم و روزانه ورزش سبک بدون فشار آوردن به گردن را انجام دهید. پیاده‌روی می‌تواند 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 فعالیت‌های پربرخورد و یا تکان‌های 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 مکمل‌های 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 موارد 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 می‌شود.
- درد همراه با تب بالا و یا کاهش وزن ناگهانی
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی