

آرتروز

شماره پرونده:					
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:	تاریخ پذیرش:	تشخیص (علت بستری):
		تاق:			
		تخت:			
نام پدر:	تاریخ تولد:	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:					
- از رژیم غنی از ویتامین سی، حاوی آهن، سرشار از کلسیم و حاوی کالری فراوان استفاده کنید و از مواد غذایی پرچرب پرهیز داشته باشید. - برای جلوگیری از یبوست، از میوه، سبزیجات تازه و مایعات فراوان (روزی 8 لیوان) استفاده کنید. - با پزشک خود در مورد مصرف مکمل های مناسب مشورت کنید. - از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین مانند چای و قهوه خودداری کنید. - بهتر است با رژیم غذایی مناسب و ورزش از چاقی جلوگیری کنید. - خواب خوب و کافی داشته باشید. - با استفاده از روش های آرام سازی خود، از استرس و فشارهای روانی دوری کنید. - در صورت گرفتگی عضلات و استخوان ها بهتر است صبح ها دوش آب گرم بگیرید. - جهت تسکین درد از کمپرس گرم و سرد استفاده کنید و در طی روز دوره های متناوب فعالیت و استراحت داشته باشید. شل کردن عضلات، پرت کردن حواس جهت تسکین درد مفید است. - در مسیر راه نرده و صندلی های مناسب قرار دهید. - در صورت آسیب دیدگی مفاصل، از فعالیتهایی که باعث فشار به مفاصل می شوند، اجتناب کنید. - ورزش ها و فعالیتهایی مانند پیاده روی، شنا کردن، دوچرخه سواری، یوگا و ... می توانند برای مفاصل خوب باشند. - فشارهای روحی می توانند مقدار دردی را که توسط بیمار احساس می شود تشدید کند و روند بیماری را بدتر کند، پس از آن اجتناب کنید. - دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف کنید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید. - در صورت تجویز آتل، بریس و سایر تجهیزات کمک به مفاصل، از آن ها به طور صحیح استفاده کنید. - جلسات معاینه و ملاقات با پزشک خود را دنبال کنید.					
در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید					
- درد شدیدی که قادر به استفاده از مفصل خود نیستید. - درد ناگهانی کمر و ضعف پاها - بی اختیاری ادرار یا مدفوع - وجود خون در مدفوع (مدفوع تیره رنگ) - درد و تورم شدید بیش از یک مفصل - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی					