

آسیب نخاعی

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
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:		
- از رژیم غذایی متعادل و سالم، کم چرب و سرشار از سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید. - در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه جهت کاهش وزن مشورت کنید. - به منظور جلوگیری از افزایش وزن به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب زمینی، شیرینی‌جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید. - استراحت طولانی مدت به هیچ وجه توصیه نمی‌شود چون باعث ضعف عضلات می‌شود. - سعی کنید اجسام سنگین‌تر از 3 کیلوگرم را حمل نکنید. کشتی نگیرید. تنه به کسی نزنید و تنه نخورید، از جوی نپرید، روی مبل نرم ننشینید، به مدت طولانی سر پا نایستید، زیاد عمل مقاربت و نزدیکی انجام ندهید و به طور کلی از خم شدن، چرخیدن، هل دادن یا کشیدن اجتناب کنید. - به محض توانایی و با اجازه‌ی پزشک ورزش‌هایی از قبیل پیاده‌روی، نرمش یا هفته‌ای سه بار استخر رفتن و سایر حرکات بدنی که باعث تقویت عضلات و کاهش وزن می‌شوند را انجام دهید. - از ایستادن یا نشستن به مدت طولانی و یا ماندن در یک وضعیت به مدت طولانی اجتناب کنید. - از فشارهای روحی روانی و عصبانیت اجتناب کنید. - خواب خوب و کافی به بهبودی پس از عمل کمک می‌کند. بهترین حالت برای خوابیدن این است که کمر، شانه‌ها یا سرتان به طور مستقیم روی یک تشک مناسب قرار داشته باشد. - می‌توانید یک بالش زیر زانوهای خود قرار دهید. - در وضعیت نیمه نشسته با خم کردن جزیی لگن و زانو استراحت کنید. برای خروج از بستر بر روی یک پهلوی بخوابید و بعد بنشینید. - هنگام راه رفتن از کفش‌های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید. از صندلی مناسب در محیط کار استفاده کرده و صحیح بنشینید. - هر حرکتی که به درد شدید پاها یا کمر منجر می‌شود را موقتاً انجام ندهید. - از گرمای مرطوب و ماساژ برای شل کردن عضلات کمر استفاده کنید. با آب سرد استحمام نکنید. - دستورالعمل‌های استحمام پس از عمل را از پزشک خود دریافت کنید اما به طور کل سعی کنید پانسمان و محل جراحی را تا حداقل یک هفته پس از جراحی خشک نگه دارید. - از توالف فرنگی استفاده کنید. - در صورت مصرف سیگار، آن را ترک کنید. - بهداشت فردی خود را رعایت کنید. به منظور استحمام می‌توانید از صندلی‌های مخصوص استفاده کنید. - تا چند هفته پس از جراحی از رانندگی کردن اجتناب کنید و پس از آن با پزشک خود مشورت نمایید. - در خصوص زمان مناسب بازگشت به محل کار، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. - در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی تغییر وضعیت دهید و ابتدا پای خود را آویزان کنید و سپس بایستید. - در صورتی که پزشک برای شما استفاده از بریس، عصا یا واکر را توصیه کرده است، مطابق دستورالعمل‌های پزشک از آن استفاده کنید. - داروهای خود را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید از مصرف بی‌رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید. - در صورت تجویز داروهای ضداالتهاب دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت بروز تاری دید و زوز گوش به پزشک اطلاع دهید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید. - در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید.		

- جلسات فیزیوتراپی و ملاقات با پزشکتان را دنبال کنید.
- **در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- زمان مناسب برای مراجعه به پزشک
- اگر ضربه‌ی محکمی به سر یا گردن شما وارد شده، برای بررسی احتمال آسیب نخاعی به کمک‌های فوری پزشکی نیاز خواهید داشت. بهتر است فرض را بر این بگذارید که فرد آسیب دیده دچار آسیب نخاعی هم شده است، مگر اینکه خلاف آن ثابت شود، زیرا:
- علائم مربوط به آسیب نخاعی همیشه بلافاصله ظاهر نمی‌شوند. اگر آسیب تشخیص داده نشود، صدمات بزرگ‌تری در پی خواهد داشت.
- بی‌حسی یا فلج ممکن است بلافاصله یا به تدریج رخ دهد، همراه با بروز تورم یا خونریزی در اطراف نخاع.
- زمان بین مصدومیت و درمان در تعیین میزان عوارض و میزان بهبودی نقش بسیار مهمی دارد.
- اگر تصور می‌کنید که فردی دچار آسیب گردن یا کمر شده است:
- فرد آسیب دیده را حرکت ندهید (ممکن است فلجی دائم و دیگر عوارض جدی بروز کند).
- بلافاصله به نزدیک‌ترین مرکز اورژانس اطلاع دهید.
- فرد مصدوم را بی‌حرکت نگه دارید.
- پارچه‌های سنگین در هر دو طرف گردن فرد آسیب دیده قرار دهید و یا اینکه سر وی را از هرگونه حرکت دادن حفظ کنید تا زمانی که اورژانس برسد.
- برخی کمک‌های اولیه‌ی اصلی را برای فرد آماده کنید، کمک‌هایی مانند متوقف کردن خونریزی.
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی