



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

برداشتن مهره های گردن

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):
تاریخ پذیرش:		
پزشک معالج:		
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:		
<b>مراقبت در منزل:</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- جهت جلوگیری از یبوست از مواد غذایی پرفیبر مانند میوه ها و سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.</li><li>- از خم شدن، جابجا کردن، چرخاندن یا تغییر ناگهانی وضعیت بدن به مدت 6 هفته بعد از عمل جراحی پرهیز کنید.</li><li>- به تدریج شروع به راه رفتن کنید.</li><li>- از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.</li><li>- از انجام کارهای خانه و بیرون و فعالیت جنسی و زناشویی تا اولین ملاقات با پزشک خودداری کنید.</li><li>- تا 4-2 هفته و تا زمان توصیه پزشک خود رانندگی نکنید.</li><li>- بالا رفتن و پایین آمدن از پله ها بلامانع است اما سعی کنید یک پله بالا یا پایین بروید و از نرده کمک بگیرید.</li><li>- استراحت در حالت درازکش باید باشد. اما می توانید به پشت، به پهلوها و یا حتی روی شکم دراز بکشید.</li><li>- به علت سست بودن ماهیچه های پشت پس از عمل و به منظور حفظ ستون فقرات در یک راستا، تا یک ماه از تشک سفت استفاده کنید.</li><li>- در صورتی که از پانسمان ضد آب استفاده می کنید از روز بعد از عمل می توانید حمام کنید.</li><li>- از روز چهارم بعد از عمل می توانید به شکل معمول حمام کنید و شستشوی محل جراحی بلامانع است. اما پس از حمام کاملاً محل عمل را خشک نموده و سپس پانسمان کنید. برای خشک کردن محل عمل از وسایل گرم کننده مانند سشوار استفاده نکنید.</li><li>- از نشستن طولانی مدت پرهیز کنید.</li><li>- غذا خوردن و خواندن نماز باید در حالت نشسته باشد. از صندلی هایی که پشتی مستقیم دارند استفاده کنید.</li><li>- از کفش های تخت و سفت هنگام گردش استفاده کنید.</li><li>- از توالف فرنگی استفاده کنید.</li><li>- 7-10 روز بعد از عمل جهت برداشتن بخیه ها به پزشک معالج یا درمانگاه مراجعه کنید.</li><li>- در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.</li><li>- مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.</li></ul>		
<b>در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- قرمزی و ترشحات غیرطبیعی</li><li>- درد بیش از حد</li><li>- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی</li></ul>		