



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

دیسک ستون فقرات کمر

| | | | |
|--|---|--------------------|---------------|
| | | | شماره پرونده: |
| نام خانوادگی: | نام: | بخش: | پزشک معالج: |
| | | اتاق: | |
| | | تخت: | |
| نام پدر: | تاریخ تولد: | تشخیص (علت بستری): | تاریخ پذیرش: |
| | جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد | | |
| بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید: | | | |
| مراقبت در منزل: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - از غذاهای حاوی سبزیجات و میوه های تازه، گوشت کم چربی، لبنیات، سرشار از ویتامین ث (آب لیمو) و پروتئین و غذای سبک و رقیق 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، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید. - از خوراکی های دارای ویتامین (A-B-E) مانند جوانه گندم، شکر سرخ، سیب، هویج، اسفناج پخته و ... استفاده کنید. - استراحت طولانی مدت به هیچ وجه توصیه نمی شود چون باعث ضعف عضلات می شود. - از حرکت ناگهانی یا برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید. - سعی کنید اجسام سنگین تر از 3 کیلوگرم را حمل نکنید. کشتی نگیرید. تنه به کسی نزنید و تنه نخورید، از جوی نپرید، روی مبل نرم نشینید، به مدت طولانی سر پا نایستید، زیاد عمل مقاربت و نزدیکی انجام ندهید. - ورزش هایی از قبیل پیاده روی، نرمش یا هفته ای سه بار استخر رفتن و سایر حرکات بدنی که باعث تقویت عضلات و کاهش وزن می شود انجام دهید. - اگر علائم عصبی واضحی ندارید و اختلال های انگشتان حرکتی پا و مشکلات اسفناکتر و ادراری هم ندارید، اورژانسی نیستید و درمان بسیار راحت است و شامل تمرین های کششی یا بستن کمربندهای مخصوص است تا بتوان کشش لازم را در ناحیه کمر ایجاد کرد. - از فشارهای روحی روانی و عصبانیت اجتناب کنید. - در وضعیت نیمه نشسته با خم کردن جزئی لگن و زانو استراحت کنید. برای خروج از بستر بر روی یک پهلو بخوابید و بعد بنشینید. - هنگام راه رفتن از کفش های 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 می شود را موقتاً انجام ندهید. - از گرمای مرطوب و ماساژ برای شل کردن عضلات کمر استفاده کنید. با آب سرد استحمام نکنید. - در صورت احساس درد شدید فوراً در بستری که دارای تشک سفت است به پشت بخوابید و پاهای خود را جمع کنید. - از توالف فرنگی استفاده کنید. در صورت مصرف سیگار، آن را ترک کنید. - کمرتان را (با شال پیچاندن) گرم نگه دارید. - داروی های خود را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید. - در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب 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 فعالیت هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید. برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید. - در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی تغییر وضعیت دهید و ابتدا پای خود را آویزان کنید و سپس بایستید. <p style="text-align: center;">در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> - در صورت داشتن درد شدید (که با مسکن و استراحت بهتر نشد)، اختلال در حرکت اندام های انتهایی مانند پاها، کاهش قدرت پا، اختلال در حس پا، عدم توانایی در بالا بردن مچ پا، عدم کنترل ادرار و مدفوع و سوزن سوزن و گزگز و مور مور پا و ... - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی | | | |