

صافی کف پا

			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:			
- در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه جهت کاهش وزن مشورت کنید زیرا وزن بالا روی پاها فشار بیش‌تری وارد می‌کند. - 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. - استراحت کافی داشته باشید. - از فعالیتهایی که باعث تشدید و بدتر شدن وضعیت شما می‌شوند، خودداری کنید. - به جای فعالیت‌های شدید مانند پریدن و دویدن، در فعالیت‌های با فشار کم‌تر مانند پیاده‌روی، دوچرخه سواری یا شنا کردن استفاده کنید. - کفش‌هایی با قوس مناسب پاشنه و فضای آزاد در قسمت انگشتان بپوشید. - در صورت اجازه پزشک تمریناتی برای کشش و تقویت عضلات پا مطابق آموزش پزشک خود انجام دهید. - اگر احساس درد می‌کنید، روی ناحیه‌ی درد را با استفاده از حوله گرم ماساژ دهید. - از فشارهای روحی روانی و عصبانیت اجتناب کنید. - داروی‌های خود را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید از مصرف بی‌رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید.			
در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید			
- وجود درد در پا یا کف پا - به منظور پیگیری روند درمان - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی			