

همجوشی ستون فقرات

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: ☐ زن ☐ مرد	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: - سعی کنید در صورت عدم وجود محدودیت، مایعات کافی (۸ تا ۱۰ لیوان) در طول روز میل کنید. - تا چند روز بعد از جراحی، از خوردن مواد غذایی نفاخ مثل آب میوه های مصنوعی و حبوبات، غذاهای پرادویه و ... خودداری کنید. - مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین سی، می تواند به بهبود سریع تر زخم کمک کند. - در دوران بهبودی و با نظر پزشک بیش تر استراحت داشته باشید. - تا مدتی از انجام فعالیت های شدید، ورزش کردن یا بلند کردن اجسام سنگین اجتناب کنید. - حداقل تا دو هفته پس از جراحی از هل دادن، کشیدن یا خم کردن کمر خود اجتناب کنید. - از نشستن یا ایستادن به مدت بیش از 30 دقیقه اجتناب کنید (به منظور جلوگیری از زخم بستر و لخته شدن خون، موقعیت خود را هر نیم ساعت یا حداکثر هر یک ساعت، تغییر دهید). - در شروع حرکت، تغییر وضعیت و نقل و انتقال می توانید از وسایل کمک حرکتی نظیر عصا، واکر، ویلچر و ... استفاده کنید. - راه رفتن، پیاده روی و انجام فعالیت های سبک در منزل ضروری است چرا که مانع از تشکیل لخته خون در اندام ها شده و فرآیند بهبودی شما را تسریع می کند. بنابراین با نظر پزشک به محض توانایی برای حرکت، راه رفتن را آغاز کنید. - جهت حرکت آسان و راحت، از کمربندهای طبی طبق دستور پزشک معالج استفاده کنید. دقت کنید که آن را محکم نبندید. - بدون اجازه پزشک معالج، از رانندگی کردن پرهیز نمایید. - توصیه می شود تا دو هفته از برقراری رابطه جنسی خودداری کنید و پس از این مدت هم با پزشک خود مشورت کنید. - در طول روز، چندین بار به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه راه بروید. - فرش های نرم و کف پوش هایی که سبب لیز خوردن می شود، وسایل، سیم کشی ها و ... که خطر سقوط را افزایش می دهند را جابه جا کنید. - از توالف فرنگی استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دست ها داشته باشید. - جهت تامین سلامت پوست و عفونت باید مکرراً وضعیت پوست را در نقاط فشاری (پاشنه، خاجی، شانه ها و ...) و محل جراحی را کنترل کنید. - پس از جراحی تا یک هفته از زخم ها در برابر رطوبت محافظت کنید. به همین علت بهتر است تا یک هفته از استحمام خودداری کرده و در صورت لزوم با مشورت پزشک بدون تماس آب با محل جراحی دوش بگیرید. - از استعمال دخانیات (سیگار، قلیان، پیپ و ...) اجتناب کنید. - داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها، ضد دردها، ضد التهاب و ...) باید در فاصله زمانی معین و یک دوره کامل مصرف گردد. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید. - جلسات ملاقات با پزشک به منظور کشیدن بخیه ها و یا انجام معاینات را دنبال کنید. در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - افزایش درد، قرمزی یا تورم در اطراف محل جراحی - تب و لرز - درد، ضعف، قرمزی یا بی حسی در پاها - تورم پا که با بالا قرار دادن پاها هم برطرف نمی شود - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		