

پوکی استخوان

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
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:						
- با مشورت پزشک یا کارشناس تغذیه از رژیم غذایی سرشار از کلسیم مانند شیر و سایر لبنیات کم چرب، ویتامین دی، ویتامین سی، انواع میوه و سبزیجاتی مانند کلم پیچ، گل کلم، بروکلی، نخود فرنگی، شلغم، ترب، هویج و ... استفاده کنید. - با نظر پزشک از مکمل های غذایی مورد نیاز مانند مکمل های کلسیم استفاده کنید. - از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار می شود مانند مواد کافئین دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی و گوشت قرمز خودداری کنید. - مصرف نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهید. - ورزش کردن علاوه بر کمک به افزایش استحکام عضلات و استخوان ها، باعث تحرک و پویایی شده و در کاهش وزن نیز مؤثر است. - ورزش هایی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری یا شنا کردن می توانند برای شما مؤثر باشند. - در صورت نیاز از وسایل کمک حرکتی مانند عصا یا واکر استفاده کنید. - به منظور جلوگیری از سقوط، از کفش های پاشنه کوتاه استفاده کنید و منزل خود را از سیم های برق، فرش ها و سطح های لغزنده که ممکن است باعث سقوط می شوند، تمیز نگه دارید. - در حمام خود یا کنار تخت خواب میله های محافظ نصب کنید. - برای مدیریت درد مفاصل ناشی از پوکی استخوان، می توانید از کمپرس سرد و کمپرس گرم استفاده کنید. - ماساژ درمانی می تواند به کاهش شدت درد، تورم و التهاب کمک کند. - سعی کنید خواب خوب و کافی داشته باشید، زیرا به مقابله با درد و استرس پوکی استخوان کمک می کند. - سیگار را ترک کنید و از نوشیدن الکل اجتناب کنید. - از روش های کنترل استرس مانند یوگا، گوش دادن به موسیقی و ... استفاده کنید. - در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید. - جلسات ملاقات با پزشک و معاینات خود را دنبال کنید.						
در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید						
- بروز شکستگی - وجود سابقه پوکی استخوان - نیاز به مصرف دارو و مشورت با پزشک - سایر موارد نگران کننده و اورژانسی						