

مراقبت‌های پس از ترخیص

کمر درد

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 :

- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه‌ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی کنید.
- در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.
- از استرس، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه و انجام فعالیت‌های سنگین به خصوص در گرما اجتناب کنید.
- از انجام ورزش‌های سنگین مانند: کوهنوردی، غواصی، وزنه برداری و ... اجتناب کنید.
- پیاده‌روی منظم و انجام سایر انواع ورزش‌ها زیر نظر پزشک، در افزایش زمان بهبودی موثر است.
- از انجام هرگونه ورزش‌های برخوردی حداقل به مدت 12 ماه بعد از عمل خودداری کنید تا مانع از ایجاد تورم در سر شود.
- زمانی که هوشیاری کامل، کنترل ادراری و اجابت مزاج و بلع غذا را دوباره به‌دست آورید، ترخیص می‌شوید.
- مصرف منظم داروها ضروری است.
- ممکن است بعد از عمل جراحی نقایص عصبی پیدا کنید. اختلال تکلم، انحراف در صورت، ضعف در دست و پا و مشکلات بینایی، از عوارض احتمالی جراحی هستند که در صورت ایجاد عوارض نیاز به توانبخشی شامل فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و دیگر اقدام‌های حمایتی به وسیله روان‌پزشک، مددکار اجتماعی و ... می‌باشد.
- ممکن است احساس خستگی بیشتری کنید. این حالت عادی است و معمولاً در اواسط روز نیاز به استراحت کردن و خوابیدن دارید. این خستگی به تدریج و به مرور زمان از بین می‌رود.
- بخیه‌ها یا گیره‌های زخم به طور کامل در مدت 14-7 روز اول بعد از جراحی برداشته می‌شوند.
- برای مدتی طولانی قادر به تمرکز بر یک موضوع نخواهید بود. اگر شما در گذشته زیاد مطالعه می‌کردید، ممکن است در این وضعیت این کار برایتان دشوار باشد. این وضعیت به تدریج بهبود می‌یابد.
- تا 2 هفته بعد از عمل، سردرد، فروکش می‌کنند اما در برخی شرایط، ممکن است تا چندین ماه نیز ادامه یابند. اگر بعد از دراز کشیدن که می‌خواهید از جا برخیزید به سرعت سرتان را بالا بیاورید، نه تنها ممکن است مبتلا به سردرد شوید، بلکه دچار سرگیجه هم می‌شوید. با قرار دادن سر خود بین زانوهایتان، فشار در سر افزایش یافته و همین امر موجب افزایش درد می‌شود.
- از رفتن به ساحل بپرهیزید و اگر به استخر می‌روید باید عمق آب به قدری کم باشد که فردی که همراه شماست بتواند سرتان را در زمان تشنج، بالای آب نگه دارد. به تنهایی شنا نکنید.
- می‌توانید 2 روز بعد از کشیدن بخیه‌ها، موهایتان را بشویید.
- می‌توانید 4 هفته بعد از عمل، موهایتان را رنگ کنید.
- تا زمانی که جراح اعصاب به شما اجازه نداده است نباید رانندگی کنید.
- معمولاً 4-2 هفته بعد از عمل با اجازه پزشک می‌توانید رانندگی کنید.
- در هنگام شب رانندگی نکنید. در مسافت‌های کوتاه رانندگی کنید بهتر است همواره در حین رانندگی کسی در کنار شما باشد.
- در ساعات شلوغ و اوج ترافیک رانندگی نکنید. در مسیرهای آشنا حرکت کنید.
- معمولاً لازم است که حداقل 6 هفته به طور کامل از کار خود دور بمانید. بعد از این مدت، می‌توانید در ساعات کاری محدود و با انجام وظایف سبک به محل کار خود بازگردید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- حاد بودن کمردرد و عدم بهبودی پس از استراحت
- کمردرد به یک یا دو پا سرایت کند، مخصوصاً اگر درد به زیر زانو گسترش یابد.
- احساس ضعف و بی‌حسی در یک یا دو پا داشته باشید.
- کاهش وزن بدون علت داشته باشید.
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی