

کیفوز

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
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: - رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود ولی در این مورد با پزشک خود یا کارشناس تغذیه مشورت کنید. البته مصرف غذای پر پروتئین روند ترمیم را تسریع می کند. - به منظور پیشگیری از یبوست، از مصرف میوه و سبزیجات استفاده کنید. - در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه جهت کاهش وزن مشورت کنید. - در صورت ابتلا به پوکی استخوان، روند درمان این بیماری و مصرف داروهای تجویز شده را پیگیری کنید. - در صورت انجام جراحی، پانسمان روی زخم را خشک و تمیز نگه داشته و به صورت روزانه تعویض کنید. - در دوهفته اول پس از جراحی از دوش گرفتن یا قرار گرفتن در وان حمام اجتناب کرده و قسمت های مختلف بدن خود را بصورت جداگانه بشوئید. - پس از جراحی به محض احساس راحتی در طول روز سعی کنید فعالیت های بدنی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری یا شناکردن را در برنامه خود قرار دهید. - از بلند کردن اجسام سنگین یا خم شدن و چرخیدن ناگهانی اجتناب کنید. - از رانندگی کردن تا 6 هفته پس از جراحی اجتناب کنید. - معمولاً پس از جراحی نیازی به بريس نیست اما اگر پزشک توصیه کرده باشد، مطابق با دستورالعمل پزشک خود در مواقع نشستن یا راه رفتن از آن استفاده کنید. - از استعمال سیگار و سایر دخانیات اجتناب کنید. - از فشارهای روحی روانی و استرس و اضطراب اجتناب کنید. - هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید. از صندلی مناسب در محیط کار استفاده کرده و صحیح بنشینید. - از گرمای مرطوب و ماساژ برای شل کردن عضلات کمر استفاده کنید. با آب سرد استحمام نکنید. - محل جراحی را به منظور وجود علائم عفونت مانند قرمزی، چرک و التهاب بررسی کنید. - جلسات فیزیوتراپی و تمرینات بهبود توانایی حرکتی را مطابق نظر فیزیوتراپیست دنبال کنید. - داروی های خود را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید. در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - علائم جدید یا بدتر شدن علائم در پاها، سینه، شکم یا باسن که این علائم ممکن است شامل بی حسی و ضعف، گزگز و سوزن سوزن شدن یا درد باشند. - عدم توانایی در حرکت دادن پاها - عدم توانایی در کنترل مثانه یا حرکات روده - بروز تب و کاهش وزن - عدم بهبودی علائم - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		