



شماره پرونده:		نام خانوادگی:		نام:		بخش:		پزشک معالج:	
						اتاق:			
						تخت:			
نام پدر:		تاریخ تولد:		جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> 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:

- از غذاهای سرشار از ویتامین ث و پروتئین (سبزیجات و میوه‌جات تازه، گوشت کم چربی و لبنیات) استفاده کنید.
- در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه در مورد چگونگی کاهش وزن مشورت کنید.
- از انجام فعالیت‌هایی که باعث فشار به گردن می‌شوند و انجام ورزش‌های پر برخورد اجتناب کنید.
- خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- در هنگام از بالش با ارتفاع زیاد زیر سر خود قرار ندهید. همچنین می‌توانید زیر پاهای خود را بالش قرار دهید تا پاهایتان بالاتر قرار بگیرند.
- علت اصلی درد و آسیب دیدگی گردن را شناسایی و در جهت رفع آن تلاش کنید. اگر شغل شما باعث این عارضه شده است، آن را اصلاح و یا تغییر دهید و در صورتی که نیاز است در سبک زندگی خود تغییراتی اعمال کنید. در این مورد می‌توانید با پزشک خود مشورت کنید.
- از نرمش‌ها و حرکاتی که در آن‌ها مجبور به خم کردن گردن هستید دوری کنید.
- از تشک و صندلی مناسب استفاده کنید.
- حتی الامکان گردن خود را خم نکنید و اگر مجبور به این کار هستید، هر از چند گاهی گردن خود را صاف کنید. اگر لازم است صندلی خود را کوتاه تر کنید یا ارتفاع میز خود را بالاتر ببرید تا مجبور به خم کردن گردن خود نباشید.
- اگر کارتان نشسته است و مجبور به خم کردن گردن خود هستید حتماً با یکی از دستان خود از وزن سرتان و فشار آن بر روی مهره‌های گردنی بکاهید تا کمتر دچار صدمات گردنی شوید.
- جهت تسکین دردهای گردنی ورزش‌های کششی که فیزیوتراپ توصیه می‌کند انجام دهید.
- هنگام راه رفتن از کفش‌های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید.
- در صورت درد گردنی می‌توانید از کمپرس سرد یا گرم استفاده کنید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک و به طور منظم مصرف کنید. از مصرف بی‌رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید.
- در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب، دارو را با غذا میل کنید و در صورت بروز تاری دید و وزوز گوش به پزشک خود اطلاع دهید.
- در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید و برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید. در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی تغییر وضعیت دهید و ابتدا پای خود را آویزان کنید و سپس بایستید و از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید و از نوشیدن الکل و داروهای بدون نسخه (سرماخوردگی، داروهای ضدسرفه) خودداری کنید.

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

- بی‌حسی، گزگز یا مور مور شدن بازوها، باسن یا پاها
- از دست دادن کنترل مثانه یا روده
- بدتر شدن گردن درد
- عدم بهبودی علائم
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی