



		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
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:			
<ul style="list-style-type: none"> - برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین، پرکالری و سرشار از سدیم شامل شیر و فرآورده‌های لبنی استفاده کنید. - جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه‌ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید. - به طور منظم و روزانه ورزش سبک بدون فشار آوردن به گردن را انجام دهید. پیاده‌روی می‌تواند در کاهش احتمال درد گردن و کمر مؤثر باشد. همچنین از پزشک و فیزیوتراپ، در مورد تمرینات مناسب برای تقویت عضلات گردن، سوال کنید. - به منظور کاهش درد و گرفتگی عضلات، از کیسه آب گرم و یا کیسه سرد روی گردن استفاده کنید. - دوش آب گرم بگیرید و عضلات گردن را به آرامی ماساژ دهید. - از انجام فعالیت‌های پربرخورد و یا تکان‌های ناگهانی و شدید گردن اجتناب کنید. - از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید. - از خم کردن طولانی مدت گردن به منظور مطالعه، کار با تلفن همراه و ... اجتناب کنید. - در صورت اضافه وزن، برای کاهش وزن خود برنامه ریزی کنید. - با نظر پزشک از بريس (محافظ گردن) استفاده کنید. - به منظور خواب، از تشک و بالش با ارتفاع و قابلیت ارتجاعی مناسب استفاده کنید. - در صورت استعمال سیگار، آن را ترک کنید. - داروها و مکمل‌های تجویز شده توسط پزشکتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید. - جلسات ملاقات با پزشک و یا فیزیوتراپی خود را دنبال کنید. <p>در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> - درد یا حساسیت در مفاصل و عضلات گردنی - قرمزی و تورم در مفاصل - درد و التهابی که باعث کاهش دامنه حرکات گردن می‌شود. - درد همراه با تب بالا و یا کاهش وزن ناگهانی - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 			

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی
واحد آموزش سلامت