فرم شماره 2– آموزش به بیمار وخانواده

مراقبت های پس از ترخیص

روماتیسم ستون فقرات

شماره پرونده:			
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس : مرد ☐ زن ☐	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 خود از یک رژیم غذایی سالم و متعادل استفاده کنید.
- از انجام فعالیت‌های شدید و ورزش‌هایی که باعث فشار به کمر می‌شوند یا بلند کردن اجسام سنگین، اجتناب کنید.
- از نشستن یا ایستادن طولانی مدت در یک محل اجتناب کنید.
- از راهکارهایی مانند مدیتیشن، مطالعه کردن، گوش دادن به موسیقی و ... به منظور کنترل استرس و اضطراب خود استفاده کنید.
- اگر در محل کار خود پشت میز می‌نشینید، از قوز کردن و استفاده از صندلی نامناسب اجتناب کنید.
- در هنگام استراحت از یک تشک و بالش مناسب استفاده کنید و در مورد موقعیت مناسب بدن در هنگام خواب با پزشک خود مشورت کنید. از قرار دادن بالش خیلی بلند زیر سرتان اجتناب کنید.
- به منظور کاهش درد و سفتی عضلات، می‌توانید روی شانه‌ها و ناحیه ملتهب کیسه سرد یا گرم (کمپرس سرد و گرم) قرار دهید.
- از استعمال سیگار و سایر دخانیات اجتناب کنید.
- در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب و مسکن توسط پزشک، داروهای خود را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- جلسات فیزیوتراپی و انجام تمرینات کششی و تقویتی توصیه شده توسط پزشک یا فیزیوتراپیست خود را دنبال کنید.

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

- درد شدید در ناحیه کمر یا باسن که بهتر نمی‌شود و معمولا در صبح‌ها شدیدتر است.
- تاری و حساسیت شدید چشم
- به منظور انجام معاینات لازم و دنبال کردن روند درمان
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی پرچند
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی
واحد آموزش سلامت