



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

سودوگوت (شبه نقرس)

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
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:

- با مشورت پزشک خود و در صورت اضافه وزن، از رژیم غذایی مناسب در جهت کاهش وزن استفاده کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی اجتناب کنید.
- از استعمال سیگار و سایر دخانیات اجتناب کنید.
- در صورت تورم مفصل، از کیسه یخ استفاده کرده و آن را بین 10 تا 20 دقیقه روی محل تورم قرار دهید.
- تا حد ممکن در هنگام استراحت، مفصل ملتهب را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- از فشار آوردن به مفاصل دردناک خود اجتناب کرده و به مفاصل خود استراحت دهید.
- با مشورت پزشک به طور منظم و روزانه ورزش ها و تمریناتی به منظور کاهش وزن انجام دهید. فعالیت هایی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا می توانند به تقویت عضلات و مفاصل شما کمک کنند.
- در صورت تجویز داروهای ضد التهاب و مسکن توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- جلسات ملاقات با پزشک و معاینات لازم خود را دنبال کنید.

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

- تب بیشتر از 37/8 درجه سانتی گراد
- درد شدید مفاصل و عدم توانایی استفاده از عضو مبتلا
- تورم، قرمزی، گرمی یا درد شدید و ناگهانی و بی دلیل در یکی یا بیش از یکی از مفاصل
- بدتر شدن علائم با وجود مصرف دارو
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی
واحد آموزش سلامت