



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

روماتیسم مفصلی (آرتریت روماتوئید)

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
جنس: ☐ زن ☐ مرد		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 رژیم غنی از ویتامین سی، حاوی آهن، سرشار از کلسیم و حاوی کالری فراوان استفاده کنید و از مواد غذایی پرچرب پرهیز داشته باشید. - برای جلوگیری از یبوست، از میوه، سبزیجات تازه و مایعات فراوان (روزی 8 لیوان) استفاده کنید. - از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین مانند چای و قهوه خودداری کنید. - بهتر است با رژیم غذایی مناسب و ورزش از چاقی جلوگیری کنید. - قبل از خواب غذای کم و سبک میل کنید و یک لیوان شیر میل کنید تا بهتر بخوابید. - زمانی که بیماری فعال است استراحت بیشتر و هنگامی که غیر فعال است ورزش بیشتر داشته باشید. - جهت تسکین درد از کمپرس گرم و سرد استفاده کنید و در طی روز دوره های متناوب فعالیت و استراحت داشته باشید. شل کردن عضلات، پرت کردن حواس جهت تسکین درد مفید است. - در مسیر راه نرده و صندلی های مناسب قرار دهید. - استفاده از آتل های خاصی که پزشک معرفی می کند برای کوتاه مدت می تواند تورم و درد مفاصل درگیر را کاهش دهد. این نوع آتل ها بیشتر در دست ها و مچ ها و گاهی برای قوزک پا استفاده می شود. - فشارهای روحی می توانند مقدار دردی را که توسط بیمار احساس می شود تشدید کند و روند بیماری را بدتر کند، پس از آن اجتناب کنید. - درمان ناقص این بیماری باعث درد شدید مفاصل خواهد شد بنابراین پیگیر درمان خود باشید و تقویم درمانی مناسبی برای خود تهیه کنید. - در صورت تجویز آسپرین همراه با غذا استفاده شود. - در صورت تجویز کورتون همراه با شیر استفاده شود. - دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف کنید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.		
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید		
- سردرد، تهوع و استفراغ، خونریزی - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		