



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر
فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص دیسک گردن

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص دیسک گردن	تاریخ و ساعت پذیرش	پزشک معالج	تاریخ ترخیص

بیماری زمینه ای : ندارد بیماری قلبی عروقی دیابت سرطان کلیوی سایر

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک

تاریخ و ساعت	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پزشک

رژیم غذایی :

مکان و زمان مراجعه بعدی:

مراقبت های لازم و وضعیت حرکتی در منزل :

آموزشهای زمان ترخیص توسط پرستار

داروهای مصرفی در منزل	تاریخ و ساعت	نام دارو	زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پرستار

مراقبتهای پرستاری لازم در منزل

مهر و امضاء پرستار	<p>پانسمان محل زخم را (طبق تجویز پزشک) و به روش استریل انجام دهید . تا زمان کشیدن بخیه ها ، محل زخم جراحی را تمیز و خشک نگهدارید . معمولاً بخیه ها بعد از ۱۰ روز کشیده می شود . حتی الامکان تا زمان کشیدن بخیه ها از استحمام خودداری کنید . استراحت شما نسبی است . سعی کنید روی شکم نخوابید تا فشار کمتری به گردن شما وارد شود . داروهای تجویز شده توسط پزشک بخصوص مسکن ها و ضد التهاب ها را طبق دستور و سر ساعت معین مصرف کنید . اگر پشت میز نشین هستید روی صندلی یا پشتی صاف بنشینید و به طور منظم ورزش های کششی انجام دهید . از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید . مراجعه برای توانبخشی به صورت سرپایی پس از جراحی دیسک گردن ، در بهبود بیماری موثر است .</p>
--------------------	--

علائم هشدار دهنده: در صورت داشتن هر یک از این علائم سریع به پزشک معالج یا مرکز درمانی مراجعه نمایید

در صورت تب و لرز ، قرمزی ، تورم و یا خونریزی و ترشحات عفونی از محل زخم ، افزایش درد و یا بی حسی و سوزن سوزن شدن و درد شدید گردن ، تغییر عملکرد روده و مثانه ، سرگیجه ، سفتی گردن و فتو فویبیا (ترس از نور) سریعاً به پزشک معالج اطلاع دهید .

<p>فعالیت</p> <p>بهتر است که بیمار به تدریج فعالیتهای خود را از سر بگیرد و برای شروع بهتر است اطراف خانه کم کم قدم بزند و از انجام فعالیت های شدید خودداری کند چون ممکن است منجر به اسپاسم عضلات کناری ستون فقرات شود . از انجام فعالیت هایی که منجر به کشیدگی یا انحنای ستون فقرات می شوند (مانند رانندگی) باید تا زمان بهبودی کامل خودداری کنید . در صورت تداوم درد از گردنبنند طبی (طبق دستور پزشک) استفاده کنید . از فعالیت زیاد و انجام کارهای سنگین خودداری کرده و بین فعالیت ها استراحت کنید .</p>	
<p>تغذیه</p> <p>معمولا" ممنوعیتی وجود ندارد . با این وجود برای کمک به التیام زخم رژیم غذایی معمولی , پر پروتئین و پر ویتامین توصیه می شود . بهتر است از افزایش وزن به منظور جلوگیری از فشار روی مهره های کمر خودداری شود . جهت جلوگیری از بیوست رژیم غذایی پر فیبر (استفاده از سبزیجات و میوه های تازه) توصیه می شود .</p>	
<p>آموزشهای زمان ترخیص توسط پرسنل پاراکلینیک (فیزیوتراپ/کارشناس تغذیه و ...)</p>	
<p>مهر و امضاء آموزش دهنده</p>	
<p>بیماران محترم , در صورت بروز علائم ذیل در اسرع وقت با واحد کنترل عفونت تماس بگیرید و یا به پزشک معالج خود مراجعه کنید .</p>	
<p>تلفن واحد کنترل عفونت داخلی ۲۸۳</p>	<p>علائم عفونت ادراری (۲۴-۴۸): سوزش ادرار , تکرر ادرار , وجود خون در ادرار , درد ناحیه پهلوها یا ناحیه بالای لگنی , ضعف و بی حالی , تب و لرز علائم عفونت زخم محل جراحی: قرمزی , تورم , گرمی , درد , ترشح , باز شدن بعضی از بخیه ها , تب و لرز علائم عفونت تنفسی: تب و لرز , تعریق , سرفه خشک و خلط دار , وجود خلط خونی , تنگی نفس بسته به شدت بیماری</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۳۰۴</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه آزمایشگاه:</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۲۷۸</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه پاتولوژی:</p>
<p>مکان و زمان مراجعه بعدی به پزشک :</p>	
<p>نام و امضاء آموزش گیرنده :</p>	<p>نام , مهر و امضای آموزش دهنده :</p>

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایتهای ذیل مراجعه نمایید

<http://ceel.sum.il.ir>

۱-آموزش به بیمار (تلفن داخلی : ۲۳۹)

<http://WWW.ir.diabetes.society.com>

۲-انجمن دیابت ایران :

<http://WWW.irankf.org>

۳-انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی :

<http://WWW.shiremadar.com>

۴-ترویج تغذیه با شیر مادر :

<http://WWW.iranms.ir>

۵-انجمن مولتیپل اسکلوزیس ایران (انجمن ام اس) :

<http://shohada.lums.ac.ir>

۶-تلفن و سایت بیمارستان : ۶۶۳۳۲۳۶۴۰۱-۷

تلفن مستقیم واحد پیگیری بیماران پس از ترخیص: ۰۹۳۳۱۰۹۳۴۷۰

این فرم در دو نسخه تهیه و یک نسخه از آن تحویل بیمار و نسخه دوم در پرونده بیمار بایگانی شود .