



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

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص دیسک کمر	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 (طبق تجویز پزشک) و به روش استریل انجام گردد . 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 . هنگام خارج شدن یا بازگشتن به تخت ، برای جلوگیری از کشیدگی و رگ به رگ شدن کمر بهتر است از تکنیک غلطاندن استفاده شود و از چرخیدن و خم شدن به صورت ناگهانی خودداری شود . به منظور افزایش جریان خون در ساق پا منقبض و منبسط کردن عضلات پشت ساق پا را انجام دهید . استفاده از شکم بند یا کمر بند طبی جهت ثابت نگهداشتن محل عمل و محدود کردن حرکات اضافی کمر طبق دستور پزشک است . توصیه می شود وزن مناسب داشته باشید زیرا اضافه وزن فشار زیادی روی قسمتهای تحتانی کمر ایجاد می کند . برای کمک به کاهش فشار به کمر از وسایل کمکی مثل توالت فرنگی استفاده کنید . توصیه می شود که از نشستن و ایستادن به مدت بیشتر از ۳۰ دقیقه خودداری کنید . از خوابیدن به روی شکم پرهیز کنید و از پوشیدن کفشهای پاشنه بلند خودداری کنید . بر روی صندلی یا پستی صاف بنشینید و از نشستن بر روی صندلی های نرم خودداری کنید . توصیه می شود که از تشک های سفت استفاده کنید . از بلند کردن اشیاء و رانندگی برای مدت ۳ هفته (و یا در صورت تجویز پزشک برای مدت طولانی تری) خودداری کنید مراجعه برای توانبخشی به صورت سرپایی پس از جراحی دیسک کمری ، 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 و تورم و یا خونریزی و ترشحات عفونی از محل زخم ، افزایش درد و یا بی حسی و سوزن سوزن شدن و یا سردی و رنگ پریدگی انتها ها و درد پشت ساق پا ، تغییر عملکرد روده و مثانه ، سرگیجه، سفتی گردن و فتو فوبیا (ترس از نور) سریعاً به پزشک معالج اطلاع دهید .

فعالیت	<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 (مثل رانندگی) باید تا زمان بهبودی کامل خودداری کنید . در صورت تداوم درد از کمر بند یا شکم بند (طبق دستور پزشک) استفاده کنید . از فعالیت زیاد و انجام کارهای سنگین خودداری کرده و بین فعالیت ها استراحت کنید . توصیه می شود از کفش هایی که به خوبی از پا و مچ پا حمایت می کنند استفاده کرده و به هیچ وجه کفش پاشنه بلند نپوشید ورزش های کمر را برای تقویت قدرت عضلات شکمی و نخاعی (طبق تجویز پزشک) انجام دهید .</p>
تغذیه	<p>معمولا" ممنوعیتی وجود ندارد فقط 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>
آموزشهای زمان ترخیص توسط پرسنل پاراکلینیک (فیزیوتراپ/کارشناس تغذیه و ...)	
بیماران محترم , در صورت بروز علائم ذیل در اسرع وقت با واحد کنترل عفونت تماس بگیرید و یا به پزشک معالج خود مراجعه کنید .	مهر و امضاء آموزش دهنده
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 تاریخ پیگیری نتایج معوقه آزمایشگاه:	تلفن واحد کنترل عفونت داخلی ۲۸۳
تاریخ پیگیری نتایج معوقه پاتولوژی:	تلفن تماس داخلی ۳۰۴
مکان و زمان مراجعه بعدی به پزشک :	تلفن تماس داخلی ۲۷۸
نام و امضاء آموزش گیرنده :	نام , مهر و امضای آموزش دهنده :

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایتهای ذیل مراجعه نمایید

- ۱- آموزش به بیمار (تلفن داخلی : ۲۳۹)
<http://ceel.sum.il.ir>
- ۲- انجمن دیابت ایران :
<http://WWW.ir.diabetes.society.com>
- ۳- انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی :
<http://WWW.irankf.org>
- ۴- ترویج تغذیه با شیر مادر :
<http://WWW.shiremadar.com>
- ۵- انجمن مولتیپل اسکلوزیس ایران (انجمن ام اس) :
<http://WWW.iranms.i r>
- ۶- تلفن و سایت بیمارستان : ۶۶۳۳۲۳۶۴۰۱-۷
<http://shohada.lums.ac.ir>

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 .