



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص تنگی کانال نخاعی

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص تنگی کانال نخاعی	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 . از زمان ترخیص تا ویزیت مجدد پزشک باید استراحت نسبی داشته باشید . بهتر است استراحت در حالت دراز کش باشد . در مدت استراحت و در همان حالت دراز کش پاها را ورزش دهید . برای این کار باید پاها را از مچ ، زانو و لگن خم و راست کنید . غذا خوردن یا نماز خواندن باید در حالت نشسته باشد . برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها علاوه بر ورزش می توانید از ماساژ اندام و یا جوراب های الاستیک استفاده کنید . برای نشستن باید از صندلی هایی که پشتی مستقیم دارند استفاده کنید و حتماً از توالیت فرنگی استفاده نمایید . داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور و سر ساعت معین مصرف کنید بخصوص ضد التهاب ها که به جلوگیری از چسبندگیهای بعدی کمک می کنند ، بنابر این حتی اگر درد هم نداشته باشید داروها را قطع نکنید . 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 کانال نخاعی در بهبود بیماری موثر است . بستن کمربند طبی الزامی نیست ، اما اگر با آن احساس راحتی می کنید ، بستن آن برای هفته اول بلامانع است و بهتر است از کمربند طبی نرم با یا بدون فنر استفاده کنید .</p>
--------------------	---

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

<p>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 کمر ، تغییر عملکرد روده و مثانه ، سرگیجه، سفتی گردن و فتو فویبا (ترس از نور) سریعاً به پزشک معالج اطلاع دهید .</p>
--

<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 کمربند طبی (طبق دستور پزشک) استفاده کنید . از فعالیت زیاد و انجام کارهای سنگین خودداری کرده و بین فعالیت ها استراحت کنید . استفاده از واکر و عصا الزامی نیست مگر آن که عمل شما وسیع باشد .</p>	<p>تغذیه</p> <p>معمولا" ممنوعیتی وجود ندارد . ابتدا با مایعات شروع کنید و در صورت تحمل رژیم معمولی است . 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 ، مهر و امضای آموزش دهنده :</p>	<p>نام و امضاء آموزش گیرنده :</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.i r>

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 .