

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد		

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

**مراقبت در منزل:**

- از غذاهای حاوی سبزیجات و میوه های تازه، گوشت کم چربی، لبنیات، سرشار از ویتامین ث (آب لیمو) و پروتئین و غذای سبک و رقیق استفاده کنید.
- در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه جهت کاهش وزن مشورت کنید.
- به منظور جلوگیری از افزایش وزن به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید.
- از خوراکی های دارای ویتامین (A-B-E) مانند جوانه گندم، شکر سرخ، سیب، هویج، اسفناج پخته و ... استفاده کنید.
- استراحت طولانی مدت به هیچ وجه توصیه نمی شود چون باعث ضعف عضلات می شود.
- محدودیت فعالیت ها در دو هفته اول به صورت راه رفتن محدود تا سرویس بهداشتی و یا جهت صرف غذا باشد.
- قبل از نشستن و راه رفتن حتما کمربند (لومبوساکرال یا tISO) تهیه شده طبق نظر پزشک را ببندید.
- از حرکت ناگهانی یا برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید.
- از فشارهای روحی روانی و عصبانیت اجتناب کنید.
- جهت شروع فعالیت های جنسی از پزشک معالج اجازه بگیرید.
- هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید. در روزهای اول از وسایل کمک حرکتی نظیر واکر، در صورت نیاز کمک بگیرید.
- هر حرکتی که به درد شدید پاها یا کمر منجر می شود را موقتاً انجام ندهید.
- جهت مراقبت از زخم ناحیه عمل و ناحیه برش جراحی، در منزل پانسمان را به روش استریل طبق دستور جراح تعویض نمایید. تا ۵ روز به محل عمل آب نخورد و جهت استحمام در صورت نداشتن ترشح ناحیه عمل از پزشک اجازه بگیرید.
- در صورت احساس درد شدید فوراً در بستری که دارای تشک سفت است به پشت بخوابید و پاهای خود را جمع کنید.
- از توالف فرنگی استفاده کنید. در صورت مصرف سیگار، آن را ترک کنید.
- داروی های خود را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید.
- در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت بروز تاری دید و زوز گوش به پزشک اطلاع دهید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات از انجام فعالیت هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید. برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت داشتن درد شدید (که با مسکن و استراحت بهتر نشد)، اختلال در حرکت اندام های انتهایی مانند پاها، کاهش قدرت پا، اختلال در حس پا، عدم توانایی در بالا بردن مچ پا، عدم کنترل ادرار و مدفوع و سوزن سوزن و گزگز و مور مور پا و ...
- در صورت ترشح چرکی و یا تیره رنگ و یاخونی از ناحیه عمل
- در صورت التهاب، تورم، قرمزی ناحیه عمل
- در صورت تنگی نفس و یا سفتی و قرمزی و تورم ساق پا و اندام های تحتانی