



## فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص جراحی دیسک گردن

کد محتوا: ۱۷۲

شماره پرونده: Unit Number:

|                        |                            |             |                                  |
|------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------------|
| نام خانوادگی: Family:  | نام: Name:                 | بخش: Ward:  | پزشک معالج: Attending Physician: |
| نام پدر: Fathers Name: | تاریخ تولد: Data of Birth: | اتاق: Room: | تاریخ پذیرش: Date of Admission:  |
|                        |                            | تخت: Bed:   |                                  |

## آموزش پزشک / پرستار

## مراقبت های لازم در منزل

- \* پانسمان را روزانه تا زمان کشیدن بخیه ها ( ۱۴ روز بعد از عمل ) به شیوه تمیز تعویض نمایید. \* روز چهارم بعد از عمل با پانسمان ضد آب استحمام کنید. زمان اولین حمام کوتاه باشد. پس از استحمام کاملاً محل عمل را خشک و پانسمان کنید. برای خشک کردن محل عمل از سشوار استفاده نکنید
- \* جهت انتقال بیمار به منزل یا شهرستان بهتر است روی صندلی عقب دراز بکشد و یا صندلی جلو خوابانده شده و بیمار در وضعیت راحتی روی آن قرار گیرد و هر ۴۵ دقیقه تا یک ساعت توقف نمایید و چند قدم راه برود.
- \* بعد ترخیص تا زمانی که برای ویزیت شما تعیین شده است باید استراحت نسبی داشته باشید
- \* از خوابیدن به شکم یا استفاده از بالش بلند خودداری کنید، سر را در وضعیت ثابت نگه دارید و به طرف راست یا چپ متمایل نباشد.
- \* از بالش طبی با ارتفاع مناسب یا بالش نازک استفاده نمایید و از تشک نرم استفاده نکنید
- \* در هنگام تغییر وضعیت، افراد خانواده به بیمار کمک کنند تا سر، شانه و سینه در یک امتداد باشند.
- \* برای بلند شدن از ری تخت نیز باید ابتدا به پهلو چرخیده سپس پاها را از لبه تخت آویزان کنید و در نهایت به کمک دست جای خود برخیزید.

## مصرف دارو:

- \* داروهایتان را مطابق آنچه پزشک برای شما دستور داده استفاده کنید از قطع خودسرانه داروها خودداری نمایید.
- \* برای آگاهی از نحوه مصرف داروها به آدرس سایت که در صفحه بعد نوشته شده مراجعه نمایید

## توصیه های لازم جهت آزمایشات معوقه:

## زمان و مکان مراجعه به پزشک:

مهر و امضاء پزشک      مهر و امضاء پرستار      امضاء اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

- \* بیش از ۳۰ دقیقه در وضعیت نشسته یا ایستاده قرار نگیرید .
- \* از خم کردن ، کشیدن ، چرخاندن و کج کردن گردن خودداری نمائید
- \* تا ۳ ماه پس از عمل از گردنبند طبی تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید باید در هفته اول بصورت شبانه روزی و از هفته دوم بیمار مجاز است موقع خواب و استراحت گردنبند را باز نماید .
- \* سبب گردنبند باید متناسب با گردن باشد تا با محدود کردن حرکات گردن به جوش خوردن استخوان جراحی شده کمک نماید
- \* تا ۳ ماه بعد عمل از انجام کارهای سنگین ، بلند کردن اجسام سنگین ( بیشتر از ۲ کیلو ) خودداری کنید.
- \* تا ۶ ماه بعد عمل از توالف فرنگی استفاده کنید
- \* رانندگی یکماه بعد از جراحی با بستن گردنبند انجام شود از رانندگی به مدت طولانی خودداری کنید
- \* رابطه زناشویی بعد از ۴ تا ۶ هفته بلا مانع است .
- \* وجود درد در محل عمل تا چند هفته پس از جراحی قابل انتظار است و نباید شما را نگران کند و به تدریج رو به بهبود خواهد رفت، اما گزگز دستها که ممکن است از قبل از عمل وجود داشته باشد و یا بعد از عمل خود را نشان دهد احتمالا زمانی بیش از یکی دو ماه برای بهبودی نیاز دارد .

### رژیم غذایی :

- \* سبزیجات ، میوه های تازه و آب بیشتر بخورید تا دچار یبوست نشوید. لبنیات کم چرب و گوشت سفید توصیه می شود

### علائم هشداردهنده که در صورت وقوع لازم است سریعاً مراجعه شود :

- \* بروز علائم عفونت مانند : قرمزی ، تورم، تشدید درد و حساسیت ، تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد یا تغییر در رنگ و بوی ترشحات زخم
- \* تورم شدید، دردناک، توام با قرمزی و سفتی در عضلات خصوصاً در یکی از پاها یا یکی از دستها
- \* سردرد شدید
- \* حساسیت به داروها مانند خارش و قرمزی پوست و علائم گوارشی شدید
- \* احساس ناتوانی در دفع ادرار و بی اختیاری ادرار
- \* درد شدید و پیشرونده در دستها خصوصاً همراه با احساس ضعف در حرکت آنها یا اختلال در راه رفتن

❖ پاسخگوی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ خانم ریحانی : ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ شماره تماس بخش:

❖ جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید : ۱- بیمارستان امام حسن بجنورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳-آموزش به بیمار ( سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نمایید ) ۴-مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید

### خوب است بدانیم:

کد ۷۲۴ : ازدست رفتن زمان برابر است با یک عمر ناتوانی . در صورت بروز علائم حمله مغزی مانند بی حرکتی یکطرفه اندامها ( دست و پا ) ، گفتار نامفهوم یا لکنت ، افتادگی یک طرفه صورت با رساندن سریع بیمار ( کمتر از ۳ ساعت ) به تنها مرکز کد ۷۲۴ استان بیمارستان امام حسن باعث بهبود سریع و کاهش ناتوانی در بیمار تان شوید