



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

فیوزن کمری

فرم ثبت آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص

کد محتوا: ۱۷۰

شماره پرونده: Unit Number:

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

آموزش پزشک / پرستار

مراقبت های لازم در منزل

- * پانسمان روز در میان در هفته اول به شیوه تمیز تعویض گردد.
- * 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
- * بعد ترخیص تا زمانی که برای ویزیت شما تعیین شده است باید استراحت نسبی داشته باشید
- * استراحت باید در حالت درازکش باشد، می توانید به پشت، به پهلوها و یا حتی روی شکم دراز بکشید در مدت استراحت و در همان حالت درازکش پاها را ورزش دهید. برای این کار باید پاها را از مچ، زانو و لگن خم و راست کنید.
- * هنگام خوابیدن به پهلو از خم کردن بیش از حد زانو ها اجتناب کنید. خمیدگی زانو سبب شل شدن عضلات پشت می گردد.
- * از تشک نرم استفاده نکنید.
- * جهت تغییر وضعیت از یک پهلو به پهلوی دیگر، تخت در یک وضعیت مسطح قرار داده و یک بالش بین زانو ها قرار داده شود، سپس تمام بدن با هم چرخیده و در یک امتداد قرار گیرد.
- * جهت خارج شدن از تخت، ابتدا به یک پهلو خوابیده سپس با فشار دادن کف دست در وضعیت نشسته قرار گیرید و به آهستگی تغییر وضعیت دهید.

ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

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:

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

مهر و امضاء پرستار

مهر و امضاء پزشک

* راه رفتن برای شما نه تنها ممنوع نیست، بلکه اثرات مثبتی هم دارد به همین دلیل توصیه می شود روز اول پس از عمل به راه بیفتید. این مساله مهم است، چون عوارضی مثل یبوست، لخته شدن خون در عروق اندام تحتانی، پوکی استخوان، زخم بسترو... به حداقل خواهد رسید.

* از سرگیری فعالیتها را به تدریج انجام داده و بر حسب تحمل افزایش دهید، زیرا ترمیم و بهبودی بیش از شش هفته طول می کشد. ابتدا با قدم های کوتاه در منزل شروع نمایید و به تدریج مدت قدم زدن را افزایش دهید، از کفشهای مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید * بالا رفتن و پایین آمدن از پله ها بلامانع است اما سعی کنید به آرامی از پله بالا یا پایین بروید و از نرده کمک بگیرید *نشستن حداکثر ۱۰ الی ۱۵ دقیقه روی صندلی مناسب بلامانع است، اما سعی کنید به جای نشستن دراز بکشید.

* موقع نشستن، پاها را بر روی یک چهارپایه کوتاه قرار دهید.

* غذا خوردن و خواندن نماز باید در حالت نشسته باشد. از صندلی هایی که پشتی مستقیم دارند استفاده کنید.

* ممکن است در روزهای بعد از عمل دردهایی را شبیه به دردهای قبل از عمل حس کنید. نگران این دردها نباشید. اما اگر دردها شدید بودند و یا اینکه هر روز شدیدتر شدند به مرکز درمانی مراجعه کنید

* برای رفع اسپاسم عضلات کمر، گرمای موضعی توصیه می شود.

* تا ۳ ماه پس از عمل از کمر بند تجویز شده توسط پزشک در تمام حالات به جز زمان استراحت و خواب استفاده کنید.

* تا ۳ ماه بعد عمل از انجام کارهای سنگین، بلند کردن اجسام گین (بیشتر از ۲/۵ کیلو) و ازخم و راست شدن به جلو و چرخیدن روی کمر خوداری کنید.

* تا ۶ ماه بعد عمل از توالی فرنگی استفاده کنید (توصیه می شود برای همیشه از توالی فرنگی استفاده شود).

* تا بهبودی کامل (به مدت ۴ هفته) از رانندگی خودداری کنید.

* پس از ماه اول تا ماه سوم بعد از عمل نشستن و رانندگی برای مدت کمتر از یک ساعت بلامانع است. راه رفتن محدودیتی ندارد

* رابطه زناشویی بعد از ۴ تا ۶ هفته بلامانع است.

* پس از سه ماه از جراحی دیسک کمر به زندگی عادی و روزمره خود بازگردید، مراقب باشید و به خاطر داشته باشید که شما تعداد زیادی دیسک در بین مهره های ستون فقرات خود دارید که احتیاج به مراقبت دارند.

* درست نشستن، درست راه رفتن، درست خوابیدن و درست کار کردن را بیاموزید و به کودکانتان هم آموزش دهید.

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:

در صورت بروز علائم عفونت مانند: قرمزی، تورم، تشدید درد و حساسیت، تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد یا تغییر در رنگ و بوی ترشحات زخم سایر موارد: درد غیر طبیعی یا بی حسی اندام تحتانی جدید

❖ پاسخگویی 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: از دست 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 بیمارستان شوید