

بیمار گرمی

شما به علت درد حاد در ناحیه ی کمر و پشت خود به اورژانس مراجعه کرده اید. با توجه علائم فعلی و بررسی ها و معاینات انجام شده در اورژانس، علت های مهم و عوارض خطرناک درد کمر در حال حاضر رد شده اند و فعلا نیاز به بستری در بیمارستان یا انجام عمل جراحی نداشته ومی توانید به منزل بازگردید.

افراد مستعد بیشتر:

- ✓ افراد مسن، خانم ها
- ✓ افراد دارای اضافه وزن
- ✓ استعمال سیگار
- ✓ فعالیت فیزیکی شدید و سنگین
- ✓ ایستادن طولانی مدت
- ✓ حمل بارهای سنگین
- ✓ رانندگی های طولانی مدت و مداوم
- ✓ پرش از ارتفاع زیاد
- ✓ ماه های پایان بار داری



آموزش نحوه مصرف دارو بعد از ترخیص:

1- جهت کنترل درد از داروهای ضد درد مانند ترکیبات استامینوفن/بروفن/ژلوفن و ناپروکسن استفاده کنید. در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان را مصرف کنید.

2- اگر برای شما داروهای شل کننده عضلاتی مانند متوکاربامول یا باکلوفن تجویز شده است دارو را فقط طبق دستور پزشک تجویز و در زمان معین مصرف کنید.

3- در صورتی که بیماری خاصی مانند دیابت پوکی استخوان آرتروز انواع بیماریهای عفونی مبتلا هستید وضعیت بیماری و داروهای مصرفی خود را به پزشک اطلاع دهید.



پیگیری های پس از ترخیص

1- از استراحت مداوم و بیش از 1-2 روز پرهیز کنید و به فعالیتهای روزمره خود ادامه دهید.

2- در روز اول پس از ترخیص جهت بهبود درد و رفع گرفتگی عضلات از کمپرس سرد یا کیسه یخ استفاده کنید و در روزهای بعد از کمپرس گرم یا حوله گرم استفاده کنید.

3- هنگام نشستن از صندلی های کاملا محکم و با پشتی صاف استفاده کنید.

تغذیه

مصرف مرکبات، قارچ و سیب زمینی که حاوی پتاسیم و منیزیم هستند ، منابع حاوی امگا3مانند ماهی روغن کانولا و گردو مصرف میوه های زرد رنگ مانند زردآلو طالبی و سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و کاهو که حاوی ویتامین آ هستند.

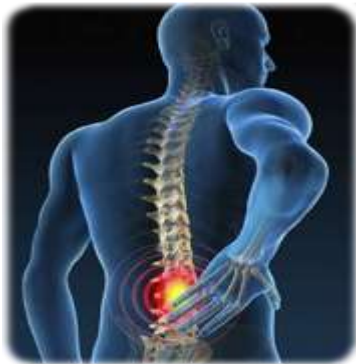




بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

درد کمر



کد سند: HS/PE20

تاریخ تدوین:

1398/07/10

شماره بازنگری: 00

پمفلت آموزشی ویژه بیماران

شماره تماس: 46123001
داخلی 115

زمان مراجعه مجدد به پزشک

- تشدید درد یا عدم پاسخ به مصرف
- عدم هرگونه بهبودی در علایم پس از 3 روز
- مراقبت و مصرف داروها
- انتشار درد شدید تیر کشنده به زیر زانوها ساق و مچ پاها
- بروز تب بالای 38 درجه
- بی اختیاری ادرار یا مدفوع
- بی اشتها یا کاهش وزن
- عرق کردن شبانه
- عدم تعادل هنگام راه رفتن
- گیجی و منگی یا کاهش هوشیاری



منبع:

عزیز خانی ر و همکاران . طرح دیتا وزارت بهداشت،
درمان و آموزش پزشکی . دستورالعمل یکپارچه
ترخیص از اورژانس

سایر موارد آموزشی

- از خوابیدن روی زمین یا مبل خودداری کنید.
- هنگام استراحت به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن روی شکم خودداری کنید.
- بالشت خود را به گونه ای قرار دهید که شیب ملایمی به تشک ایجاد شود و شانه های شما بروی لبه بالشت قرار بگیرد و از ایجاد حالت پلکانی و بالا قرار گرفتن سر و پایین بودن شانه ها بر روی تشک جلوگیری شود.
- از رانندگی طولانی مدت خودداری کنید.
- هنگام نظافت منزل از خم شدن یا دوزانو روی زمین نشستن خودداری کنید.

