

کد : CT-09-03 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار جراحی تنگی کانال نخاعی	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	1- استفاده از مواد گیاهی حاوی پروتئین، سبزیجات، غذاهای دریایی، میوه ها و ریزمغذی ها مانند بادام، فندق و گردو 2- غذا خوردن در حالت نشسته باشد از صندلی هایی که پشتی مستقیم دارند استفاده کنید	تغذیه
	1- مصرف مسکن طبق دستور پزشک معالج	دارو
	1- از زمان ترخیص تا زمانی که برای ویزیت شما تعیین شده است باید استراحت نسبی داشته باشید. 2- میتوانید به پشت به پهلوها و یا حتی روی شکم دراز بکشید. 3- در مدت استراحت و در همان حالت درازکش پاها را ورزش دهید برای اینکار باید پاها را از مچ، زانو و لگن خم و راست کنید. 4- غذا خوردن و خواندن نماز باید در حالت نشسته باشد از صندلی هایی که پشتی مستقیم دارند استفاده کنید. 5- بیماران باید از توالف فرنگی استفاده کنند 6- هر روز پانسمان خود را تعویض کنید. 7- از روز چهارم بعد از عمل می توانید به شکل معمول استحمام کنید و شستشوی محل جراحی بلامانع است. اما پس از استحمام کاملاً محل عمل را خشک نموده و سپس پانسمان کنید. برای خشک کردن محل عمل از وسایل گرم کننده مانند سشوار استفاده نکنید. 8- بالا رفتن و پایین آمدن از پله ها بلامانع است اما سعی کنید یک پله یک پله بالا یا پایین بروید و از نرده کمک بگیرید. 9- جهت انجام مشاوره و مراقبتهای پرستاری می تواند با واحد مراقبت در منزل منادیان سلامت (09127314611) تماس حاصل فرمایید	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیتها و روشهای پیشگیرانه)
	برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش به بخش بستری مراجعه نمایید	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
	در صورت مشاهده قرمزی و ترشحات غیر طبیعی و درد بیش از حد در صورتی که پس از انجام روند درمان، علائم شما بهبود نیافتند و رفته رفته وخیم تر شدند به پزشک مراجعه نمایید.	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
شماره تماس بیمارستان: 02335225120 28 واحد آموزش سلامت: 2073 آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.ir جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار، بیمارستان ولایت شوید 		