

کد: CT-09-05 تاریخ ابلاغ: 1404/01/15 تاریخ بازنگری: 1405/03/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار دیسک ستون فقرات	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	تغذیه جهت کاهش عوارض ناشی از عمل لازم است از یک رژیم غذایی سالم و مقوی استفاده کنید. بطور کلی تغذیه مناسب پس از عمل دیسک کمر باید شامل موادی مانند پروتئین، ویتامین، کلسیم، ویتامین دی، آب کافی می باشد. استفاده از میوه جات و سبزیجات مانند کلم بروکلی، اسفناج، فلفل قرمز، آلبالو، چغندر، هویج، گوجه فرنگی و... حبوبات مختلف مانند لوبیا، عدس، نخود و... روغن زیتون، سویا آجیل های مثل بادام، فندق، گردو و....	
	دارو طبق دستور پزشک	
	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیت ها و روش های پیشگیرانه) • در حالت درازکش به پشت و پهلوها استراحت کنید. • برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها علاوه بر ورزش می توانید از ماساژ به خصوص بانوان و کسانی که وزن بالایی دارند، نیز استفاده کنید. • 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. • به علت سست بودن ماهیچه های پشت پس از عمل، به منظور حفظ ستون فقرات در یک راستا تا یک ماه از تشک سفت استفاده کنید. • از نشستن طولانی مدت بپرهیزید. • غذا خوردن و خواندن نماز باید در حالت نشسته باشد. • از صندلی هایی که پشتی مستقیم دارند، استفاده کنید. • از کفش های تخت و سفت هنگام راه رفتن استفاده کنید. • از توالی فرنگی استفاده کنید. فعالیت - یک هفته در منزل استراحت کنید. (از زمان ترخیص تا زمانی که برای ویزیت شما تعیین شده باید استراحت داشته باشید) - از خم شدن، جابجا کردن، چرخاندن یا تغییر ناگهانی وضعیت بدن به مدت 6 هفته بعد از عمل جراحی پرهیز کنید. - به تدریج شروع به راه رفتن نمایید. - از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید. - 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. - جهت انجام مشاوره و مراقبتهای پرستاری می تواند با واحد مراقبت در منزل منادیان سلامت (09127314611) تماس حاصل فرمایید	
	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار	برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش به بخش بستری مراجعه نمایید
	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک 10-14 روز بعد از عمل جهت برداشتن بخیه ها - 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.	
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 		