نام ونام خانوادگی بیمار آقا\خانم............................ تاریخ عمل جراحی....................

پزشک معالج............................ تاریخ ترخیص...........................

بیمار محترم شما پس از ترخیص از بخش لازم است نکات زیر را رعایت کنید:

1**-مراقبت از پانسمان:لازم است پانسمان زخم به صورت روزانه تعویض شود تا از بروز عفونت و سایر مشکلات جلوگیری به عمل آید ولی بتادین را مستقیماً روی زخم نریزید زیرا ترمیم زخم را دشوار می کند بلکه تنها اطراف زخم را با بتادین شست و شو دهید.**

**2-حمام رفتن : بین 5 تا7روز بعد از جراحی اجازه دارید به حمام بروید ولی برای شستت و شو حتماً از شامپوی بچه استفاده کنید.**

**3-کمربند:کمربند طبی یا بریس ستون فقرات را در دوران نقاهت ثابت نگه می‌دارد. بیمار باید بریس را هنگام نشستن یا راه رفتن ببندد و فقط آن را در زمان‌هایی که پزشک اجازه داده است، بازکند.میزان فعالیت در روزهای بعد از عمل به تدریج افزایش یابد.**

**4-ویزیت پس از عمل: بین 10تا14روز پس از عمل باید مجدد توسط جراح خود ویزیت شوید مگر اینکه موارد زیر وجود داشته باشد که باید سریعتر به اطلاع جراح رسانده شود:**

**اگر بی حسی جدیدی در پاها ایجاد شد- التهاب شدید و ورم در محل عمل مشاهده شد**

**زخم محل جراحی باز شد- ترشح مایع سبز یا زرد رنگ و یا ترشحات بدبو از محل جراحی- اگر تب بالای 38 درجه کردید**

**- اگرکمردردتان زیاد شد و درد با استراحت کردن و مصرف مسکن نیز کاهش نیافت**

**دچار بی‌اختیاری مدفوع یا ادرار شدید یا ادرار کردن برایتان سخت شد**

**5-دستشویی: حتماً از توالت فرنگی یا صندلی مخصوص استفاده کنید. از دستها برای جابجا شدن استفاده کنید و به کمر فشار نیاورید**

 **6-دوهفته اول پس از جراحی: لازم است آنتی بیوتیک تجویز شده را تا آخر کامل مصرف کنید. در صورت درد آزاردهنده از مسکن تجویز شده استفاده کنید.سعی کنید وضعیت خود را دائماً تغییر دهید تا دچار اسپاسم و درد عضلانی نشوید. بیش از نیم ساعت ننشینید و بین آن راه رفته یا دراز بکشید.**

**7-برای نماز اگر نشستن ایجاد درد نمیکند می توانید نماز را نشسته یا حتی ایستاده بخوانید. در یکماه اول از رکوع و سجده معمولی پرهیز کنید و برای رکوع مختصری سر را خم کرده و برای سجده مهر را بالا بیاورید.**

**8-در طول روز از مایعات به مقدار زیاد استفاده کرده و بمنظور رفع یبوست از نرم کننده مدفوع مثل انجیر یا برگه خیس خورده، گلابی، سبزی و میوه های تازه استفاده کنید.**

**9- موارد ممنوع: اجسام بالای 3 کیلو را بلند نکنید**

**خم شدن: سعی کنید همیشه در وضعیت آناتومیک باشید یعنی شانه ها و لگن در یک امتداد باشند. شانه ها را به عقب، سینه ها بالا و شکم را به داخل بکشید.**

**از پیچش کمر پرهیز کنید. شانه ها و لگن را با هم بچرخانید. برای دیدن پشت سر باید تنه را کامل چرخاند و برای غلطیدن حین خواب باید شانه ها و لگن را با هم چرخاند**

**تاریخ مراجعه:................... آدرس کلینیک یا مطب:.....................................................**

 بخش جراحی اعصاب بیمارستان امام رضا (ع)