

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

مراقبت در منزل :

- از غذاهای حاوی سبزیجات و میوه های تازه، گوشت کم چربی، لبنیات، سرشار از ویتامین ث (آب لیمو) و پروتئین و غذای سبک و رقیق استفاده کنید.
- در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه جهت کاهش وزن مشورت کنید.
- به منظور جلوگیری از افزایش وزن به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید.
- از خوراکی های دارای ویتامین (A-B-E) مانند جوانه گندم، شکر سرخ، سیب، هویج، اسفناج پخته و ... استفاده کنید.
- استراحت طولانی مدت به هیچ وجه توصیه نمی شود چون باعث ضعف عضلات می شود.
- از حرکت ناگهانی یا برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید.
- سعی کنید اجسام سنگین تر از ۳ کیلوگرم را حمل نکنید. کشتی نگیرید. تنه به کسی نزنید و تنه نخورید، از جوی نپرید، روی مبل نرم ننشینید، به مدت طولانی سر پا نایستید، زیاد عمل مقاربت و نزدیکی انجام ندهید.
- ورزش هایی از قبیل پیاده روی، نرمش یا هفته ای سه بار استخر رفتن و سایر حرکات بدنی که باعث تقویت عضلات و کاهش وزن می شود انجام دهید.
- اگر علائم عصبی واضحی ندارید و اختلال های انگشتان حرکتی پا و مشکلات اسفناکتر و ادراری هم ندارید، اورژانسی نیستید و درمان بسیار راحت است و شامل تمرین های کششی یا بستن کمربندهای مخصوص است تا بتوان کفش لازم را در ناحیه کمر ایجاد کرد.
- از فشارهای روحی روانی و عصبانیت اجتناب کنید.
- در وضعیت نیمه نشسته با خم کردن جزئی لگن و زانو استراحت کنید. برای خروج از بستر بر روی یک پهلو بخوابید و بعد بنشینید.
- هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید. از صندلی مناسب در محیط کار استفاده کرده و صحیح بنشینید.
- هر حرکتی که به درد شدید پاهای یا کمر منجر می شود را موقتاً انجام ندهید.
- از گرمای مرطوب و ماساژ برای شل کردن عضلات کمر استفاده کنید. با آب سرد استحمام نکنید.
- در صورت احساس درد شدید فوراً در بستری که دارای تشک سفت است به پشت بخوابید و پاهای خود را جمع کنید.
- از توالف فرنگی استفاده کنید. در صورت مصرف سیگار، آن را ترک کنید.
- کمرتان را (با شال پیچاندن) گرم نگه دارید.
- داروی های خود را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید.
- در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب دارو را با غذا مصرف کنید و در صورت بروز تاری دید وزوز گوش به پزشک اطلاع دهید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات از انجام فعالیت هایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید. برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی تغییر وضعیت دهید و ابتدا پای خود را آویزان کنید و سپس بایستید.
- **در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت داشتن درد شدید (که با مسکن و استراحت بهتر نشد)، اختلال در حرکت اندام های انتهایی مانند پاهای، کاهش قدرت پا، اختلال در حس پا، عدم توانایی در بالا بردن مچ پا، عدم کنترل ادرار و مدفوع و سوزن سوزن و گزگز و مور مور پا و ...
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی