

فرم آموزش حین ترخیص
روماتیسسم مفصلی (آرتریت روماتوئید)

کد پمفلت: PE - FO - 004

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/۱۸

نام خانوادگی :	نام :	بخش :	شماره تماس بخش:
نام پدر :	تاریخ تولد :		۰۳۸۳۱۱۰
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار			
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف	نحوه صحیح مصرف دارو
		صبح ظهر شب	
تغذیه	از رژیم غذایی سرشار از کلسیم و غنی از ویتامین های تازه مثل میوه و سبزیجات تازه و حاوی امگا ۳ مانند غذاهای دریایی فراوان استفاده کنید، و همچنین با توجه به مصرف داروهای مصرفی برای درمان روماتیسم از رژیم غنی از لبنیات استفاده شود و از مواد غذایی پرچرب پرهیز داشته باشید. برای جلوگیری از یبوست، از میوه، سبزیجات تازه و مایعات فراوان (روزی ۸ لیوان) استفاده کنید. از مصرف سیگار خودداری کنید. بهتر است با رژیم غذایی مناسب و ورزش از چاقی جلوگیری کنید. قبل از خواب غذای کم و سبک میل کنید و یک لیوان شیر میل کنید تا بهتر بخوابید.		
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	جهت تسکین درد از کمپرس گرم و سرد استفاده کنید و در طی روز دوره های متناوب فعالیت و استراحت داشته باشید. شل کردن عضلات، پرت کردن حواس جهت تسکین درد مفید است. از آسانسور و صندلی و میز غذاخوری استفاده کنید . استفاده از آتل های خاصی که پزشک معرفی می کند برای کوتاه مدت می تواند تورم و درد مفاصل درگیر را کاهش دهد. این نوع آتل ها بیشتر در دست ها و مچ ها و گاهی برای قوزک پا استفاده می شود. فشارهای روحی می توانند مقدار دردی را که توسط بیمار احساس می شود تشدید کند و روند بیماری را بدتر کند، پس از آن اجتناب کنید و در صورت بروز استرس ناگهانی به پزشک متخصص مراجعه شود.		



درمان ناقص این بیماری باعث تخریب مفاصل خواهد شد بنابراین پیگیر درمان خود باشید و تقویم درمانی مناسبی برای خود تهیه کنید. در صورت تجویز آسپرین همراه با غذا استفاده شود. دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف کنید از مصرف بی رویه ی داروها خودداری کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل
در صورت داشتن موارد زیر به بیمارستان مراجعه نمایید سردرد تهوع و استفراغ خونریزی سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
	سایر موارد آموزشی
برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و یا پاتولوژی مراجعه نمایید	اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار
جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید 	