



کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به پوکی استخوان
(Osteoporosis)

➔ پوکی استخوان چیست ✨؟

پوکی استخوان کاهش تراکم و کیفیت استخوان‌هاست که باعث شکنندگی بیشتر آنها می‌شود. شایع‌ترین محل‌ها:

👉 لگن و ران 🖐️ مچ دست 🦴 ستون فقرات

علائم شایع 🙄: درد استخوان یا مفاصل 🦴 شکستگی‌های ناگهانی حتی با ضربه خفیف 🩸 کاهش قد 📏 قوز پشت

⚠️ علائم خطر 🚑!

! شکستگی ناگهانی حتی با ضربه خفیف ! درد شدید استخوان ! محدودیت حرکتی ! کاهش توانایی در فعالیت‌های روزمره ! تغییر شکل ستون فقرات

📍 دارودرمانی و مکمل‌ها 📍

داروهای رایج:

📍 بیس فسفونات‌ها (آلندرونات، ریزدرونات) 📍 مکمل کلسیم 📍 ویتامین D 📍 هورمون‌ها یا درمان‌های اختصاصی طبق دستور پزشک

نکات مهم:

✓ مصرف دارو طبق نسخه ✓ گزارش عوارض جانبی ✓ تکمیل دوره درمان حتی در صورت بهبود احساس استخوان

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی 🍷

🚫 مصرف همزمان چند داروی ضداسید یا مکمل بدون هماهنگی 🚫 الکل و دخانیات

⚠️ مصرف داروهای ضدانعقاد با برخی بیس فسفونات‌ها (با پزشک هماهنگ شود)

✓ مصرف کافی کلسیم و ویتامین D ✓ رژیم غذایی سرشار از پروتئین و سبزیجات

🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

پیشگیری از سقوط:

👉 کفش مناسب و راحت 👉 نور کافی منزل 👉 حذف فرش‌های لغزنده 👉 استفاده از دستگیره در سرویس بهداشتی

فعالیت‌های سبک:

پیاده‌روی کوتاه 🚶 حرکات کششی و تعادلی ✗ ورزش شدید یا پرش بدون مشورت

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

استفاده از صندلی در حمام مراقبت از پوست و مفاصل شستن دست قبل از لمس داروها یا مکمل‌ها

فیزیوتراپی و تمرینات حرکتی

تقویت عضلات ران و ساق حرکات تعادلی و کششی افزایش انعطاف مفاصل کاهش خطر سقوط و شکستگی

تغذیه درمانی

لبنیات و منابع کلسیم پروتئین کافی سبزیجات سبز ماهی برای ویتامین D آب کافی روزانه فست‌فود و نوشابه

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

ویزیت منظم پزشک متخصص ثبت داروها و مکمل‌ها آزمایش تراکم استخوان (DEXA Scan) بررسی درد، شکستگی‌های جدید و دامنه حرکتی

مراجعه فوری به پزشک

شکستگی ناگهانی درد شدید استخوان محدودیت حرکتی غیرمعمول سقوط یا زمین خوردن

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

مصرف دارو و مکمل طبق دستور پزشک ورزش سبک و تعادلی جلوگیری از سقوط و زمین خوردن تغذیه مناسب و کافی ثبت و پیگیری دقیق علائم روزانه

چک‌لیست روزانه بیمار

مصرف دارو و مکمل‌ها انجام ورزش‌های سبک و تعادلی تغذیه مناسب رعایت ایمنی منزل پیگیری ویزیت و آزمایش‌ها

کد آموزشی: PDC-ORT-05



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد