



# کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از عمل کایفوپلاستی (Kyphoplasty)

## کایفوپلاستی چیست ؟

کایفوپلاستی یک روش جراحی کم تهاجمی ستون فقرات است که برای درمان شکستگی‌های فشاری مهره‌ها، اغلب ناشی از پوکی استخوان، انجام می‌شود. هدف این عمل:

✓ کاهش درد ✓ تثبیت مهره آسیب‌دیده ✓ بازگرداندن ارتفاع مهره و بهبود وضعیت ستون فقرات

علائم شایع پیش و پس از عمل:

درد کمر و ستون فقرات  
محدودیت حرکت و خشکی  
خستگی و نیاز به استراحت  
تورم یا حساسیت مختصر در محل عمل

## علائم خطر پس از ترخیص

! درد شدید یا ناگهانی کمر ! بی‌حسی، ضعف یا گزگز در پاها ! تب یا علائم عفونت ! سردرد !  
! خونریزی یا ترشح از محل برش ! مشکلات کنترل ادرار یا مدفوع ! سرگیجه یا افت فشار

## دارودرمانی پس از ترخیص

مسکن‌ها برای کنترل درد (ضد التهاب‌ها NSAID) در صورت تجویز  
مکمل‌ها یا ویتامین‌ها برای سلامت استخوان‌ها  
نکات مهم ✓: مصرف دارو طبق نسخه پزشک ✗ قطع یا تغییر خودسرانه دوز ! گزارش درد یا تورم غیرمعمول

## تداخلات دارویی و غذایی

✗ داروهای رقیق‌کننده خون بدون هماهنگی ✗ الکل و دخانیات مصرف نشود.  
✓ رژیم غذایی غنی از کلسیم و پروتئین ✓ مصرف آب کافی

## مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی

استراحت و فعالیت:

استراحت نسبی و جلوگیری از خم شدن شدید کمر

پیاده‌روی کوتاه و سبک برای بهبود جریان خون

رعایت وضعیت صحیح بدن هنگام نشستن و ایستادن

✗ جلوگیری از بلند کردن اجسام سنگین

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## مراقبت از محل عمل:

نگهداری زخم خشک و تمیز 🩹 شستشوی محل با دستور پزشک 🔍 بررسی تورم، قرمزی یا ترشح

## حمام و بهداشت فردی 🚿

دوش آرام و کوتاه ✅ خشک کردن محل عمل با حوله نرم 🧤 شستن دست قبل از لمس زخم

❌ استفاده از وان یا آب داغ روی محل عمل ممنوع است

## فیزیوتراپی و تمرینات حرکتی 🏃

تمرینات سبک برای حفظ قدرت و انعطاف 🤸 تمرینات کششی آرام برای کمر و پاها

✅ پیروی از برنامه تمرینی پزشک یا فیزیوتراپیست ⚠️ پرهیز از حرکات ناگهانی یا چرخشی شدید

## تغذیه درمانی 🍎

سبزیجات تازه و سبز 🥬 میوه‌های غنی از ویتامین C 🍊 پروتئین کافی برای ترمیم بافت‌ها

🥛 لبنیات و منابع کلسیم 💧 مصرف آب کافی

## پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📅

📅 ویزیت منظم پزشک جراح

## مراجعه فوری به پزشک 📞

🚨 ضعف یا بی‌حسی پاها

🚨 تب یا علائم عفونت

🚨 سردرد

🚨 درد شدید یا ناگهانی کمر

🚨 خونریزی یا ترشح از محل عمل

🚨 مشکلات کنترل ادرار یا مدفوع

## پیشگیری و مراقبت‌های کلی 🌸

🚫 جلوگیری از خم شدن یا بلند کردن اجسام سنگین 🚫 رعایت وضعیت مناسب بدن هنگام نشستن و ایستادن

🚫 انجام تمرینات سبک و کنترل شده 🚫 تغذیه مناسب برای سلامت استخوان‌ها

🚫 استفاده از کمر بند طبق نظر پزشک 🚫 استفاده از تشک طبی 🚫 استفاده از توالت فرنگی

کد آموزش: PDC-NSUR-14

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



اسکن کنید