



## نکات مورد توجه در بیماران بی حرکت :

- ۱- بی حرکتی سبب عفونت تنفسی می شود جهت پیشگیری از این عارضه، ضمن مصرف مایعات کافی، سرفه، تنفس عمیق و فیزیوتراپی تنفسی داشته باشید.
  - ۲- بی حرکتی سبب یبوست می شود لذا توصیه به مصرف مایعات فراوان (آش، سوپ، آبمیوه طبیعی و ...) و رژیم غذایی پرفیبر و سبزیجات می شود. سبزی خام، سبزی پخته، گوجه فرنگی، خیارسبز، کلم، کاهو و هویج در گروه سبزیجات قرار می گیرند.
  - ۳- بی حرکتی و تخلیه ناقص مثانه سبب عفونت ادراری می شود لذا توصیه می شود روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات بنوشید و هر ۳ ساعت یکبار ادرار کنید.
  - ۴- بی حرکتی به خصوص در افراد مسن و دیابتی، سبب ایجاد زخم های فشاری می شود، توصیه می شود بیش از ۲ ساعت در یک وضعیت ننماید و هرچه سریعتر از تخت خارج شوید، برای سالمندان از تشک مواج استفاده کنید و علاوه بر آن هر ۲ ساعت بیمار را پهلو به پهلو کنید.
  - ۵- بی حرکتی سبب کاهش گردش خون اندام ها، لخته شدن خون در اندام ها و عارضه ی خطرناک آمبولی می شود، جهت پیشگیری، ضمن مصرف مایعات کافی، هر چه سریعتر تمرینات ورزشی و فیزیوتراپی را زیر نظر پزشک معالج شروع کنید.
  - ۶- بی حرکتی سبب خشکی و تغییر شکل مفاصل می شود، جهت پیشگیری از این عارضه، توصیه به فیزیوتراپی، تحت نظر پزشک معالج می شود.
- \* لازم به ذکر است در صورت داشتن محدودیت مصرف مایعات، با دستور پزشک معالج میزان مجاز مصرف مایعات تعیین می گردد.

## **در صورت بروز علائم زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید**

درد، سفتی، تورم و تغییر رنگ پوست اندام ها(علائم لخته شدن خون در عروق اندام هاست، در صورت مشاهده ی این علائم بیمار را بی حرکت کرده و به هیچ وجه ماساژ ندهید)، درد سینه هنگام نفس کشیدن، کوتاهی تنفس، تعریق زیاد، افزایش ضربان قلب، افزایش تعداد تنفس، سرفه، تب، اضطراب، بی قراری، راش روی شکم، گردن، زیر بغل یا بازو (علائم آمبولی)

**کمیته آموزش به بیمار**

**پاییز ۱۳۹۷**