دفترچه ثبت درد مفصلی و پایش سلکوکسیب

عدد درد ۰ تا ۱۰، مصرف با غذا و پایش فشار/شکم — این برگه در ویزیت پزشک واقعاً کار می‌کند

بخش ۱ — قواعد مصرف سلکوکسیب در سالمند

- [ ] کمترین دوز مؤثر و کوتاه‌ترین زمان — قاعده طلایی NSAID در سالمند
- [ ] کپسول را با غذا یا کمی غذا بخورید تا معتج نسازد (اگرچه سلکوکسیب ملایم‌تر است)
- [ ] فشار خون، وزن و ورم مچ/پا را هفتگی چک کنید
- [ ] درد شکم، مدفوع سیاه یا خون در مدفوع = توقف و فوریت پزشکی
- [ ] با وارفارین، آسپرین ۸۰ یا ضدلخته دیگر ترکیب خودسرانه ممنوع — با پزشک هماهنگ کنید
- [ ] قبل از عمل جراحی (حتی کاتاراکت) مصرف را به تیم اعلام کنید؛ چند روز قبل قطع/ادامه را پزشک می‌گوید
- [ ] دارو جای ورزش، کم‌کردن وزن و فیزیوتراپی زانو را نمی‌گیرد؛ سه‌گانه آرتروز را کامل کنید

بخش ۲ — جدول ثبت روزانه درد و مصرف

روز	درد قبل (۰-۱۰)	درد بعد (۰-۱۰)	کپسول مصرف شد	ورم/فشار	درد شکم؟	یادداشت
شنبه						
یکشنبه						
دوشنبه						
سه‌شنبه						
چهارشنبه						
پنجشنبه						
جمعه						

بخش ۳ — تمرین‌های ساده زانو کنار دارو

- **بلند کردن صاف پا (SLR):** خوابیده به پشت، پا صرف ۵ ثانیه بالا — ۱۰ تکرار، دو بار در روز
- **خم و راست کردن نشسته:** روی صندلی، زانو را آرام باز و بسته کنید — ۱۰ تکرار
- **پیاده‌روی منظم:** ۱۰ تا ۲۰ دقیقه با کفش طبی؛ روزهای درد کمتر را بیشتر کنید
- **کاهش وزن:** هر کیلو کمتر، چند کیلو فشار کمتر از زانو — با مشاوره تغذیه

علائم هشدار: مدفوع سیاه/قیری، استفراغ خونی، درد شدید معده، تنگی نفس ناگهانی یا درد قفسه سینه، ورم صورت (حساسیت)، کاهش ادرار — همه فوریت پزشکی دارند. سالمند با نارسایی قلبی/کلیوی باید سلکوکسیب را فقط با نظر متخصص مصرف کند.

نکته: سلکوکسیب درد را مدیریت می‌کند نه آرتروز را درمان؛ ترکیب «دارو + تمرین + کنترل وزن» نتیجه واقعی است. پرستار هیلا هلث ثبت این دفترچه، پایش فشار و همراهی تمرین‌ها را در برنامه سالمند می‌گنجاند.

پایش درد مفصلی و مشاوره خرید دارو در منزل — کرج و البرز

0764 767 0912

hilahealth.com — فرم ثبت درخواست آنلاین در سایت