

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
- مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین سی، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
- برنامه ورزشی به قدرت گرفتن عضو و حرکت آن کمک می کند. از انجام ورزش های شدید بدنی اجتناب کنید.
- از ایجاد فشار زیاد بر عضو جراحی شده اجتناب کنید.
- داروها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید و از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید
- حتما بطور منظم طبق دستور پزشک خود از مسکن مناسب استفاده کنید. معمولا به همراه آنها داروی معده (برای جلوگیری از زخم معده) هم تجویز می شود. این درد ها اوایل بیشتر بوده و کم کم از بین خواهد رفت.
- یخ مسکن خوبی برای درد و تورم است.
- در هنگام دوش گرفتن شما باید مراقب باشید محل برش را ماساژ ندهید و آن را خیس نکنید.
- سی دی فیلم جراحی آرتروسکوپی خود را از جراح خود دریافت کنید و آن را به خوبی نگهداری کنید. مشخصات شما در فیلم موجود است تا با فیلم بیمار دیگر اشتباه نشود.
- بعد از مدتی بی حرکت نگه داشتن عضو، باید تحت نظر پزشک ارتوپد و یک فیزیوتراپیست نرمش های خاصی را برای افزایش دامنه حرکت عضو و افزایش قدرت عضلات اطراف آن انجام دهید. بدست آوردن دامنه حرکت و قدرت عضلانی مناسب بعد از جراحی معمولا به ۶-۴ ماه زمان نیاز دارد.
- از رانندگی در هفته های اول بعد از جراحی اجتناب کنید. با اجازه پزشک رانندگی کنید.
- **در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- درد شدید در اندام های صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد.
- گزگز و مور مور انتهای اندام مبتلا
- سردی، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان در انتهای عضو
- درد و قرمزی در محل زخم
- ترشح چرکی از زخم
- تب و لرز و بی اشتهایی
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی