

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 :

- برای اینکه شکستگی زودتر جوش بخورد مقدار کافی پروتئین ترجیحاً پروتئین های گیاهی، کلسیم، شیر کم چرب، ماهی و سویا مصرف کنید.
 - مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث می تواند به بهبود سریعتر زخم، رفع یبوست و بهبود اشتها کمک کند.
 - از مصرف مواد غذایی که شامل شکر، نمک، گوشت قرمز و مشروبات الکلی، کافئین و مصرف سیگار پرهیز کنید.
 - مایعات کافی مصرف کرده و هر ۳ ساعت یکبار ادرار کنید تا از عفونت ادراری جلوگیری شود.
 - جهت پیشگیری از زخم فشاری هر دو ساعت تغییر وضعیت داده و از تشک مواج استفاده کنید.
 - هر چه سریعتر با استفاده از وسایل کمکی مانند عصا، واکر و ... از تخت خارج شوید.
 - فرش های نرم و کف پوش هایی که سبب لیز خوردن شما می شود را جمع کنید.
 - تا زمانی که شکستگی بطور کامل جوش نخورده است نباید با پای طرف شکسته شده راه بروید. بنابراین در ماه های اول، برای راه رفتن حتماً از دو عصای زیر بغل استفاده کنید.
 - از توالت فرنگی استفاده کنید.
 - داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها، ضد التهاب ها و ...) را باید در فاصله زمانی معین و دوره کامل استفاده کنید.
 - از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
 - پای آسیب دیده را هنگام خوابیدن یا نشستن بالاتر از سطح بدن قرار دهید (زیر پا بالش قرار دهید)
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه نمایید:**
- درد شدید که با مسکن و روش های آرام سازی بهبود پیدا نکند
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی