

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 پرفیبرمانند 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.
- از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار می شود مانند مواد کافئین دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی و گوشت قرمز خودداری کنید.
- سعی کنید هر چه سریع تر از تخت خارج شوید.
- از انجام ورزش های سنگین و ورزش هایی که احتمال ضربه به محل شکستگی یا سقوط وجود دارد ۱۰ تا ۱۴ هفته خودداری کنید.
- با اجازه پزشک می توانید ورزش های سبک مانند پیاده روی انجام دهید.
- برای جلوگیری از ورم انگشتان دست آن ها را گاهی تکان دهید.
- عضلات مفاصل مبتلا را بدون حرکت دادن مفاصل بطور مرتب منقبض و منبسط کنید تا جریان خون در عضو بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام جلوگیری و مانع لاغر شدن عضلات شود.
- اگر زخمی دارید که نیاز به پانسمان دارد آن را به روش استریل و در مراکز درمانی و توسط افراد آگاه تعویض کنید.
- آنتی بیوتیک های تجویز شده را کامل و در فواصل منظم مصرف کنید و از قطع خودسرانه آن اجتناب کنید.
- مفصل شانه در اثر عدم استفاده، سفت می شود و دامنه حرکتی آن محدود می گردد. بنابراین باید هر چه زودتر و با نظر پزشک ورزش های پاندولی شانه را آغاز کنید. به این صورت که به طرف جلو خم شده و اجازه دهید که بازوی آسیب دیده حول محورش بچرخد و از بدن دور شود.
- مختصری درد، سفتی و محدودیت دامنه حرکتی مفصل شانه ممکن است تا ۶ ماه و حتی بیشتر ادامه یابد.
- **در صورت انجام عمل جراحی و وجود زخم با 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
- افزایش ورم انگشتان دست
- درد و قرمزی در محل زخم
- ترشح چرکی از زخم
- تب و لرز
- بی اشتهایی
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی