

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

مراقبت در منزل :

- رژیم غذایی پروتئین، سبزیجات، مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین سی، می‌تواند به بهبود سریعتر زخم، رفع یبوست و بهبود اشتها کمک کند. از مصرف مواد غذایی کافئین دار (قهوه، نوشابه و...) اجتناب کنید زیرا باعث افزایش دفع کلسیم از ادرار می‌شوند و جوش خوردن را به تاخیر می‌اندازند.
 - مصرف شیر و لبنیات را (در بیمارانی که مدت زیادی در بستر باقی می‌مانند) به علت احتمال ایجاد سنگ‌های ادراری محدود کنید.
 - مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد مانند میوه و سبزی و مایعات می‌تواند از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری کرده و به بهبود اشتها کمک کند.
 - در چند هفته اول بعد از شکستگی، باید بطور مرتب مچ هر دو پای خود را به بالا و پایین حرکت دهید. بعد از جوش خوردن شکستگی باید نرمش فیزیوتراپی تا مدت‌ها ادامه یابد تا حرکت مفصل به حالت اولیه برگردد.
 - پس از جراحی می‌توانید با عصای زیر بغل یا توسط واکر راه بروید ولی نباید تا زمانی که پزشک اجازه نداده، اندامی را که جراحی شده است به زمین بگذارید.
 - در صورت استفاده از کشش، جهت جلوگیری از جابجایی قطعات شکسته، وزنه‌ها و کشش اسکلتی را نباید از پای خود باز کنید. (کشش باید مداوم اعمال گردد) پس از جراحی در شکستگی‌های اطراف مفصل ران جهت جلوگیری از در رفتگی مفصل، باید زانوها را از هم جدا نگهداشته و در هنگام خواب یک بالش بین پاهای خود قرار دهید.
 - از انداختن پاها روی هم و خم کردن مفصل ران بیش از ۶۰ درجه اجتناب کنید و وقتی در تخت به پشت می‌خوابید برای راحتی بیشتر یک بالش را در زیر زانوهای خود قرار دهید.
 - جهت جلوگیری از زخم بستر از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید. از تشک مواج استفاده کنید. از چین خوردگی ملحفه‌ها و رطوبت آن جلوگیری شود.
 - روزانه پوست را از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم، کنترل کنید و هر چه سریعتر فعالیت خود را از سر گرفته و از تخت خارج شوید.
 - از مصرف دخانیات و الکل اجتناب کنید زیرا دخانیات باعث می‌شود مواد غذایی و دیگر عوامل موثر به محل جوش خوردگی کمتر برسد و در نتیجه شکستگی دیرتر جوش بخورد و یا اصلاً جوش نخورد.
 - به دلیل مصرف داروهای ضد انعقادی، آزمایشات خون را طبق دستور پزشک بطور منظم انجام دهید.
 - کارت هویت پزشکی مبنی بر مصرف داروی ضد انعقاد را همیشه همراه داشته باشید.
 - داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک‌ها، ضدانعقادها، ضد دردها، ضد التهاب و...) باید در فاصله زمانی معین مصرف گردد. بدون دستور پزشک داروی خود را قطع نکنید و از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- هر گونه قرمزی، تورم، حساسیت و یا ترشح چرکی از محل زخم و یا بروز تب، سوزش و درد هنگام ادرار
 - کوتاهی اندام، چرخش داخلی یا خارجی، درد شدید لگن و عدم توانایی حرکت در اندام که ممکن است نشان دهنده در رفتگی پروتز باشد.
 - وجود خون در ادرار ، مدفوع قرمز یا قیری رنگ، خونریزی طولانی از محل‌های بریدگی، خونریزی قاعدگی زیاد، کبودی روی پوست، تب و لرز، خستگی، زخم گلو، تهوع و استفراغ و ...
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی