

آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

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.
 - به انجام ورزش های سبک بپردازید و از انجام ورزش های شدید بدنی اجتناب کنید.
 - در صورت اجازه پزشک می توانید با واکر یا عصای زیر بغل راه بروید.
 - در حمام دستگیره هایی روی دیوار نصب کنید تا در هنگام تغییر وضعیت از آنها استفاده کنید و از لیز خوردن خود جلوگیری کنید.
 - دو طرف پله ها باید دستگیره داشته باشند تا در حین بالا و پایین رفتن از پله از آنها استفاده کنید.
 - در قطع عضوهای زیر زانو سعی کنید استامپ همیشه در امتداد ران شما باشد. آن را در حالت خم نگهداری نکنید. این حالت نه تنها موجب ورم آن می شود بلکه موجب می شود زانوی شما در حالت خمیده باقی بماند و بعداً پوشیدن اندام مصنوعی برای شما مشکل باشد. روزی چند بار یک بالشت را بر روی زانوی خود قرار دهید تا آن را در حالت صاف و مستقیم تحت کشش قرار دهد.
 - در قطع عضوهای بالای زانو هم سعی کنید استامپ در امتداد تنه شما باشد. آنرا در حالت خم به جلو نگه ندارید. این وضعیت موجب می شود رباط ها و تاندون های جلوی کشاله ران شما به تدریج کوتاه شود و وقتی بخواهید با پروتز راه بروید راه رفتن برای شما مشکل خواهد شد. روزی چند بار و هر ۲۰-۱۰ دقیقه به شکم بخواهید تا عضلات و تاندون های جلوی کشاله ران شما کشیده شود.
 - داروها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید و از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
 - بخیه های استامپ بعد از ۳-۲ هفته خارج می شوند. بعد از این زمان آن را روزانه با آب و صابون استامپ را شسته و خشک کنید.
 - از کرم، پماد یا لوسیون بر روی پوست استامپ استفاده نکنید.
 - محل استامپ را با باند کشی بصورت حرف ۸ انگلیسی ببندید. این بانداژ فشاری کمک میکند تا ورم محل کم شود. هر چه ورم استامپ زودتر بخوابد فرد می تواند زودتر از اندام مصنوعی (پروتز) استفاده کند.
 - باند کشی را روزی ۳-۲ بار باز کرده از نو ببندید تا کشش آن حفظ شود.
 - باند کشی همیشه باید بسته باشد مگر موقعی که به حمام میروید.
 - صبح که از خواب برخاستید اول پروتز خود را بپوشید وگرنه استامپ شما ورم کرده و پوشیدن آن را دشوار می کند.
 - سوکت استامپ را هر روز با یک پارچه نخی نمناک که آغشته به کمی ماده شوینده است تمیز کنید تا از عرق و آلودگی پاک شود. سپس باقیمانده ماده شوینده را با پارچه نخی نمناک پاک کرده و خشک کنید.
 - پروتز شما حتی اگر به ظاهر سالم باشد باید سالی یک بار به توسط تکنسین ارتوپدی فنی که آن را درست کرده بازبینی شود.
 - اگر قطع عضو زیر زانو است استامپ در کنار تخت و کنار صندلی چرخدار آویزان نباشد، موقع خوابیدن زانو را خم نکنید.
- در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- علائم فشار شامل قرمزی، خارش، تاول و خونریزی
 - مشکل داشتن پروتز
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی