

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.
- صرف 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، گوشت قرمز خودداری کنید.
- از انجام ورزش های شدید بدنی اجتناب کنید.
- خم کردن شدید مفصل ممکن است موجب در رفتن مفصل شود پس از انجام این کار اجتناب کنید.
- معمولاً بعد از جراحی، 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.
- صندلی حمام باید پایدار باشد و لیز نخورد.
- دو طرف پله ها باید دستگیره داشته باشند تا در حین بالا و پایین رفتن از پله از آنها استفاده کنید.
- تمام فرش های لغزنده و سیم های برق رها شده در کف منزل باید جمع آوری شوند تا احتمال زمین خوردن کاهش یابد.
- یک صندلی مناسب برای بیمار یک صندلی محکم است که محل نشیمن آن زیاد نرم نباشد و در موقع نشستن روی آن در حالی که کف پاها روی زمین قرار می گیرد نباید زانو ها بالاتر از مفصل ران قرار بگیرند. صندلی باید دو دسته داشته باشد و پشتی آن محکم باشد.
- همیشه یک بالشت کمی سفت داشته باشید تا روی صندلی ماشین یا مبل یا صندلی بگذارید بطوری که زانوهای شما پایین تر از سطح مفصل ران قرار بگیرد.
- در هنگام نشستن نباید پاهای خود را روی یکدیگر بیندازید چون احتمال دارد با اینکار مفصل ران در برود.
- باید برای همیشه از توالی پایه دار (فرنگی) استفاده کنید. ارتفاع محل نشستن این توالی باید کمی بالاتر از معمول باشد بطوری که در هنگام نشستن بر روی آن، زانو ها در سطح لگن قرار گیرند نه بالاتر از آن.
- در زمان نشستن بر روی صندلی به جلو خم نشوید. هنگام پوشیدن جوراب و شلوار و کفش مفصل ران را خم نکنید.
- از خم شدن به جلو برای برداشتن چیزی از روی زمین خودداری کنید. پای عمل شده نباید به طرف داخل خم شود.
- از تختخواب استفاده کنید.
- داروها طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- از مسافرت های طولانی خودداری کنید.
- حداقل ۳ تا ۶ ماه طول می کشد تا پزشک اجازه دهد از پله بالا و پایین بروید.
- **در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان 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
- علائم در رفتگی پروتز شامل کوتاهی اندام ها، چرخش داخلی یا خارجی، درد شدید لگن و عدم توانایی حرکت در اندام تب و لرز و بی اشتهایی
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی