

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 جلوگیری از یبوست از رژیم غذایی با پر فیبر مانند میوه و سبزی و مایعات استفاده کنید.
  - مصرف سبزیجات و مرکبات و آبمیوه های تازه حاوی ویتامین سی، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
  - در شروع حرکت، تغییر وضعیت و نقل و انتقال می توانید از وسایل کمک حرکتی نظیر عصا، واکر، ویلچر و ... استفاده کنید.
  - از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید.
  - مواظب باشید زمین نخورید، هر بار افتادن موجب آسیب به زانوی تعویض شده می شود.
  - کلیه فعالیت های خود را بعد از مشورت با پزشک و طبق توصیه های پزشک و فیزیوتراپیست انجام دهید.
  - بخیه های محل عمل جراحی در طی چند هفته بعد از جراحی بهبود می یابد و نیازی به کشیده شدن ندارد.
  - محل زندگی شما بهتر است پله نداشته باشد و پله های منزل حتما نرده داشته باشند.
  - از توالی فرنگی بلند استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دست ها داشته باشد که با فشار دادن دست ها بلند شوید.
  - یک صندلی بلند در حمام قرار دهید.
  - فرش نرم و کف پوش های صیقلی که سبب لیز خوردن شوند را جابجا کنید.
  - از صندلی بلند راحت یا صندلی کوتاه که روی آن بالشتک قرار گرفته و پشت آن محکم است و در کنار صندلی نیز محلی برای قرار گرفتن دست ها وجود دارد، استفاده کنید.
  - یک میز یا چهار پایه کوچک در هنگام نشستن زیر پاها برای بالا نگه داشتن پاها قرار دهید.
  - حدود ۴ تا ۶ هفته بعد از جراحی، زمانی که زانوهای شما خوب خم شد و به راحتی توانستید داخل ماشین شوید و بنشینید و پاها قدرت کافی برای ترمز پیدا کردند بعد از مشورت با پزشک می توانید حرکت کنید.
  - کم تحرکی، تعریق و کاهش بافت های زیر جلدی بخصوص در افراد مسن و دیابتی سبب ایجاد شکنندگی پوست و زخم فشاری می شود لذا از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید و روزانه پوست را از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم کنترل کنید.
  - مصرف دخانیات و الکل باید قطع گردد.
  - محدودیت فعالیت و تحمل وزن توصیه شده از طرف پزشک معالج خود را رعایت کنید.
  - داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها، ضد دردها، ضد التهاب و ...) باید در فاصله زمانی معین و یک دوره کامل مصرف شوند.
  - جهت تسکین درد طبق دستور پزشک از مسکن استفاده کنید.
- در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان یا پزشک مراجعه کنید**
- ایجاد ناگهانی تنگی نفس، درد قفسه سینه، تب، لرز، افزایش تورم و درد در ساق پاها، افزایش درد زانو با فعالیت و حتی در زمان استراحت و در صورت هر گونه قرمزی، ترشح و التهاب پوست اطراف پانسمان و احساس بی حسی و سوزن سوزن شدن انتهای عضو آسیب دیده و دردی که با مسکن برطرف نمی شود و یا لحظه به لحظه شدت می یابد و بوی نامطبوع و ترشح چرکی از محل عمل
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی