

آموزش به بیمار و خانواده  
مراقبت های پس از ترخیص

جراحی در شکستگی و پین گذاری

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 فیبر زیاد و مایعات استفاده کنید.
  - مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین سی، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
  - از انجام ورزش های سنگین بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
  - در شروع حرکت، تغییر وضعیت و نقل و انتقال می توانید از وسایل کمک حرکتی نظیر عصا، واکر، ویلچر و ... استفاده کنید.
  - مواظب باشید زمین نخورید چون باعث شکستگی پین می شود.
  - فرش های نرم و کف پوش هایی که سبب لیز خوردن می شود را جابه جا کنید.
  - از توالف فرنگی استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دست ها داشته باشید.
  - عضو مصدوم که توسط آتل های چوبی یا پلاستیکی ثابت شده را حرکت ندهید. بالاتر نگه داشتن عضو آسیب دیده، نسبت به سطح قلب و استفاده از کمپرس آب سرد جهت کاهش تورم و درد موثر است.
  - جهت تامین سلامت پوست باید مکرراً وضعیت پوست را در نقاط فشاری (پاشنه، خاجی، شانه ها و ...) کنترل کنید.
  - جهت جلوگیری از زخم بستر در افراد مسن، ناتوان و دیابتی هر دو ساعت در تخت تغییر وضعیت دهید. از تشک مواج استفاده کنید و ملحفه ها چین خوردگی و رطوبت نداشته باشد.
  - مصرف دخانیات و الکل باید قطع گردد.
  - 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 گردد. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان یا پزشک مراجعه کنید**
- هر گونه قرمزی، ترشح و التهاب پوست اطراف پانسمان، افزایش ورم و التهاب انتهای عضو، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان (با وجود قرار دادن عضو بالاتر از سطح قلب)، احساس بی حسی و سوزن سوزن شدن انتهای عضو آسیب دیده، دردی که با مسکن برطرف نمی شود و یا لحظه به لحظه شدت می یابد، شل یا سفت شدن پین و بوی نامطبوع و ترشح چرکی از محل عمل
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی