دستورالعمل خود مراقبتی هنگام ترخیص شکستگی استخوان ران

نام و نام خانوادگی بیمار:.............................. تاریخ ترخیص:.................................

تاریخ عمل جراحی:.................................

بیمار محترم شما پس از ترخیص از بخش به علت داشتن زخم جراحی باید نکات زیر رارعایت کنید:

* **باید هرچه زودتربعد از عمل حرکات مفصل زانو، تحت نظر پزشک معالج و فیزیوتراپ شروع شود و گرنه دچار محدودیت حرکت زانو می شوید . نرمش هاي بخصوصی را براي تقویت عضلات ران انجام دهید .**
* **پانسمان زخم را طبق نظر پزشک انجام دهید. در صورت وجود هرگونه ترشح غیرطبیعی در محل برش جراحی و قرمزي به پزشک مراجعه کنید.**
* **درن ها (لوله های تخلیه ترشحات )تا48-24 ساعت بعد از عمل ،پایین تر ازسطح عمل جراحی قرار داده وبعد درصورت نداشتن ترشحات خارج میشود.از دست کاري بی دلیل لوله و کیسه تخلیه (درن و هموواگ) خودداري کنید ومایعات فراوان بنوشید. از دراز کشیدن به سمت عمل شده اجتناب کنید.**
* **جهت تامین سلامت پوست باید مکرراً وضعیت پوست را در نقاط فشاري ( پاشنه، خاجی، شانه ها و...) کنترل کنید**
* **جهت جلوگیري از زخم فشاري در بستر تحرك داشته باشید و هر دوساعت تغییر وضعیت دهید.در صورت نیاز از تشک مواج استفاده میشود . هرچه سریعتر با استفاده از وسایل کمکی مثل عصا، واکر و .....ازتخت خارج شوید.**
* **مایعات کافی مصرف کرده و هر 3 ساعت یکبار ادرار کنید و از عفونت ادراري جلوگیري نمائید. در صورت بروز تب یا سوزش و درد در هنگام ادرار کردن به پزشک مراجعه کنید**
* **از مصرف سیگار و الکل خودداري کنید.**
* **تا زمانی که شکستگی بطور کامل جوش نخورده است نباید با پاي طرف شکسته شده راه بروید .پس در ماه هاي اول، براي راه رفتن حتماً باید از دو عصاي زیر بغل استفاده کرده و وزن خود را بر روي پاي طرف شکسته شده نیندازید.البته در بعضی از موارد پزشک معالج به بیمار اجازه میدهد تا قبل از جوش خوردن کامل شکستگی، قسمتی از وزن خود را بر روي پاي طرف شکسته شده بیندازد . مقدار وزن گذاشتن روي پا و زمان انجام آن به تشخیص پزشک بستگی دارد.**
* **داروهاي تجویز شده از طرف پزشک معالج ( آنتی بیوتیک ها ضد دردها ، ضد التهاب و...)را باید در فاصله زمانی معین و دوره کامل مصرف کنید.**
* **جهت ترمیم سریعتر محل زخم و استخوان ، از رژیم غذایی پرپروتئین ، پر کالري و سرشار از ویتامین استفاده کنید .مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه هاي تازه حاوي ویتامین ث میتواند به بهبود سریعتر زخم ، رفع یبوست و بهبود اشتها کمک کند.**
* **در در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.**
* **در صورت داشتن درد شدید که با مسکن و روشهاي آرام سازي بهبود پیدا نکند، خونریزي محل عمل، خشکی و محدویت حرکت زانو، ناتوانی در صاف کردن زانو، ترشح چرکی محل عمل، تب بالا به پزشک معالج ویا مراکز درمانی مراجعه نمایید.**
* **بعد از 10تا 14 روز جهت کشیدن بخیه به پزشک معالج مراجعه نمائید.**

 **تاریخ مراجعه ................................ آدرس کلینیک یا مطب ....................................**

**(بخش ارتوپدی)**

**بیمارستان امام رضا (ع)**