دستورالعمل خود مراقبتی هنگام ترخیص شکستگی استخوان های ساق

نام ونام 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:

* جهت بهبود گردش خون و جلوگیري از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر پس از اجازه پزشک معالج با کمک تیم مراقبتی از بستر خارج شده و با حمایت راه بروید. فعالیت باید از کم شروع و بتدریج به مدت و دامنه آن افزوده گردد تا سبب خستگی شما نشود.در شروع حرکت میتوانید از عصا و واکر استفاده کنید.
* دردي که با قرار دادن اندام بالاتر از سطح قلب و مصرف مسکن کنترل نمی شود (شاید بیانگر اختلال در خونرسانی بافتی یا سندرم کمپارتمان باشد ) گزارش کنید.
* بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد ، لذا ورزش هاي تنفسی و چرخش اندام سالم را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
* تغییر وضعیت در بستر داشته باشید تا از فشار طولانی بر روي برجستگی هاي استخوانی جلوگیري شده و خستگی شما کاهش یابد.
* در صورت عمل جراحی ممکن است یک لوله جهت خروج ترشحات در ناحیه عمل گذاشته شود که به یک مخزن وصل میباشد که به آن درن هموواگ میگویند. معمولا این لوله 48 ساعت بعد از عمل درصورت نداشتن ترشحات توسط پزشک خارج میشود. از کشیدن لوله هموواگ و خارج کردن شخصا خودداري نمایید
* از دراز کشیدن به سمت عمل شده اجتناب کنید.
* پس از خارج کردن سوند ادراري، تخلیه ناقص مثانه در اثر وضعیت خوابیده درتخت می تواند سبب عفونت ادراري گردد، لذا توصیه می شود مقدار کافی مایعات مصرف کرده و هر 3 ساعت یکبار ادرار کنید و در صورت بروز تب یا سوزش و درد در هنگام ادرار کردن اطلاع دهید.
* جهت بهبود گردش خون و جلوگیري از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر تمرینات ورزشی خود را زیر نظرپزشک معالج و فیزیوتراپ شروع کنید و بتدریج به مدت و دامنه آن اضافه کنید.
* در شروع حرکت، تغییر وضعیت و نقل و انتقال می توانید از وسایل کمک حرکتی نظیر عصا، واکر، ویلچر و ...استفاده کنید.
* عضو مصدوم، توسط آتل هاي گچی ثابت شده، را حرکت ندهید. بالاتر نگه داشتن عضو آسیب دیده، نسبت به سطح قلب، استفاده از کمپرس آب سرد جهت کاهش تورم و درد موثر است.
* استفاده از تکنیک هاي آرام سازي مانند تنفس عمیق، استفاده از مسکنها و شل کننده هاي عضلانی تجویز شده توسط پزشک سبب کاهش درد میشود .
* کم تحرکی، تعریق و کاهش بافتهاي زیر جلدي بخصوص در افراد مسن و دیابتی سبب ایجاد شکنندگی پوست و زخم فشاري می گردد لذا از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از 2ساعت خودداري کنید و روزانه پوست را از نظر قرمزي، 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.
* در صورت نیاز به تعویض پانسمان طبق نظر پزشک به بیمارستان مراجعه نمایید .
* داروهاي 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 رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات استفاده نمایید که از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیري کرده و به بهبود اشتها کمک می کند.
* از رژیم غذایی پرپروتئین، پر کالري و سرشار از ویتامین استفاده کنید. مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه هاي تازه حاوي ویتامین ث، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
* در در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.
* در صورت بروز هر گونه قرمزي، ترشح و التهاب پوست اطراف پانسمان، افزایش ورم، التهاب انتهاي عضو، رنگ پریدگی، کبودي انگشتان ( با وجود قرار دادن عضو بالاتر از سطح قلب )، احساس بی حسی و سوزن سوزن شدن انتهاي عضو آسیب دیده و دردي که با مسکن برطرف نمی شود و لحظه به لحظه شدت می یابد و شل یا سفت شدن پین و بوي نا مطبوع و ترشح چرکی از محل عمل به پزشک مراجعه نمایید.
* در صورت وجود هر گونه قرمزي ، تورم ، حساسیت، ترشح چرکی از محل زخم و یا بروز تب، سریعاً به پزشک معالج ویا مراکز درمانی مراجعه کنید.
* جهت تسکین درد در چند روز اول بعد از عمل جراحی از ضد دردهاي خوراکی تجویز شده استفاده کنید و درصورت درد غیر قابل کنترل به پزشک معالج مراجعه کنید.

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

**(بخش ارتوپدی)**

**بیمارستان امام رضا (ع**)