دستورالعمل خود مراقبتی هنگام ترخیص شکستگی استخوان لگن

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:

* **بی حرکتی پس از عمل میتواند باعث رکود خون در پاها وافزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش هاي تنفسی وچرخش اندام سالم را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.**
* **جهت بهبود گردش خون و جلوگیري از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر پس از اجازه پزشک معالج با کمک ازبستر خارج شده و با حمایت راه بروید فعالیت باید از کم شروع و بتدریج به مدت ودامنه آن افزوده گردد تا سبب خستگی شما نشود .در شروع حرکت میتوانید ، از عصا و واکر استفاده کنید .**
* **تنفس عمیق و سرفه کمک به بهبود وضعیت تنفسی کرده و از ایجاد عفونت هاي تنفسی (پنومونی )و سایر مشکلات تنفسی جلوگیري میکند.**
* **در درمان غیر جراحی با استفاده از نیروي کششی باید به مدت طولانی که معمولاً حدود سه ماه است در همین وضعیت باقی بمانید تا قطعات شکسته شده جوش بخورند و در تمام این مدت وزنه ها به پاي شما متصل میباشند.**
* **از بازکردن کشش اسکلتی درحین جابجایی و... اجتناب کنید زیرا موجب جابجایی مجدد شکستگی به علت حرکات مکرر قطعات شکسته شده و در روند جوش خوردن شکستگی اختلال جدي ایجاد می کند.**
* **در چند هفته اول بعد از شکستگی، باید بطور مرتب مچ هر دو پاي خود را به بالا و پایین حرکت دهید.هدف از این کار افزایش جریان خون در ساق است تا بدینوسیله از ایجاد لخته در وریدهاي عمقی ساق پیشگیري شود.**
* **حرکاتی را که توسط پزشک یا فیزیوتراپ به شما آموزش داده شده است بطور مرتب انجام دهید تا مفاصل دچار خشکی نشوند.**
* **با رعایت بهداشت فردي و نظافت محل عمل و دوري از تماس با افراد سرماخورده از خود حفاظت کنید .**
* **پس از خارج کردن سوند ادراري، تخلیه ناقص مثانه در اثر وضعیت خوابیده درتخت میتواند سبب عفونت ادراري گردد لذا 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 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 C ، میتواند به بهبود سریعتر زخم، رفع یبوست و بهبود اشتها کمک کند.**
* **از مواد غذایی حاوي ویتامین هاي E، B6، K ،D وC استفاده کنید زیرا در تشکیل جوشگاه شکستگی و درسرعت جوش خوردن شکستگی نقش مهمیدارند.**
* **مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات میتواند سیستم گوارشی را تحریک و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیري کرده و به بهبود اشتها کمک کند.**
* **مایعات کافی مصرف کنید و از عفونت ادراري جلوگیري نمایید.**
* **از مصرف مواد غذایی کافئین دار (قهوه، نوشابه و ...) اجتناب کنید زیرا باعث افزایش دفع کلسیم از ادرار میشوند و جوش خوردن را به تاخیر میاندازند.**
* **پس ازجراحی میتوانید با عصاي زیر بغل یا توسط واکر راه بروید ولی نباید تا زمانی که پزشک اجازه نداده، اندامی را که جراحی شده است به زمین بگذارید.**
* **درصورت عمل جراحی، محل برش جراحی باید تمیز و خشک نگه داشته شود و پانسمان به روش استریل و درفاصله زمانی توصیه شده از طرف پزشک، تعویض گردد. بخیه ها معمولاً بعد از دو تا سه هفته از جراحی خارج می شوند.**
* **درصورت استفاده از کشش، جهت جلوگیري ازجابجایی قطعات شکسته، وزنه ها وکشش اسکلتی را نباید از پاي خود بازکنید.(کشش باید مداوم اعمال گردد)**
* **پس ازجراحی در شکستگی هاي اطراف مفصل ران جهت جلوگیري از در رفتگی مفصل ، باید زانوها را از هم جدا نگهداشته و در هنگام خواب یک بالش بین پاهاي خود قرار دهید .**
* **از انداختن پاها روي هم وخم کردن مفصل ران بیش ار 60 درجه اجتناب کنید. و وقتی در تخت به پشت میخوابید براي راحتی بیشتر یک بالش را در زیر زانوهاي خود قرار دهید یا وقتی به شانه طرف سالم می خوابید میتوانید یک بالش را بین ساق هاي خود قرار دهید.**
* **از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از 2 ساعت خودداري کنید و روزانه پوست را از نظر قرمزي، سائیدگی و تورم کنترل و هر چه سریعتر فعالیت خود را از سرگرفته و از تخت خارج شوید.**
* **عدم چین خوردگی ملحفه ها و رطوبت آنها حائز اهمیت است و از وسایل حفاظتی براي تسکین فشار و تشک هاي مواج و ... استفاده کنید.**
* **از مصرف دخانیات و الکل اجتناب کنید زیرا دخانیات باعث میشود مواد غذایی و دیگر عوامل موثر به محل جوش خوردگی کمتر برسد و در نتیجه شکستگی دیرتر جوش بخورد و یا اصلاً جوش نخورد.**
* **درصورت استراحت در بستر، داروهاي ضدانعقادي براي جلوگیري از لخته شدن خون در ورید هاي اندامهاي تحتانی داده می شود**
* **داروهاي تجویز شده از طرف پزشک معالج ( آنتی بیوتیک ها,ضدانعقادها , ضد دردها، ضد التهاب و..) باید در فاصله زمانی معین مصرف گردد. بدون دستور پزشک داروي خود را قطع نکنید واز مصرف خودسرانه دارو خودداري کنید.**
* **در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.**
* **در صورت وجود هر گونه قرمزي، تورم ، حساسیت و یا ترشح چرکی از محل زخم و یا بروز تب، سریعاً به پزشک معالج مراجعه کنید.درشکستگی اطراف مفصل ران در صورت مشاهده کوتاهی اندام، چرخش داخلی یا خارجی، درد شدید لگن و عدم توانایی حرکت در اندام که ممکن است دال بر در رفتگی پروتز باشد به پزشک معالج خود مراجعه کند.**
* **در صورت وجود هر گونه قرمزي، تورم، حساسیت و یا ترشح چرکی از محل زخم و یا بروز تب، سریعاً به پزشک معالج و مراکز درمانی مراجعه کنید.**
* **خونریزي از بینی و لثه و خلط خونی، وجود خون در ادرار ، مدفوع قرمز یا قیري رنگ، خونریزي طولانی ازمحل هاي بریدگی، خونریزي قاعدگی زیاد ، کبودي روي پوست ، تب و لرز ، خستگی ، زخم گلو، تهوع و استفراغ و...) را به پزشک اطلاع دهید.**

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

**(بخش ارتوپدی)**

**بیمارستان امام رضا (ع**)