

۱- بهداشت را چگونه رعایت کنیم؟ شستشوی مرتب دستها و حمام انجام شود. ملحفه و لباس بیمار روزانه تعویض گردد. مسواک و دهان شویه انجام شود.

۲- از چه مواد غذایی استفاده کنیم؟ برای التیام و بهبودی سریع تر زخم بیمار توصیه می شود پروتئینها که شامل شیر، ماهی، گوشت قرمز و مواد غذایی سرشار از ویتامین مثل سبزیجات و میوه-های تازه خصوصا آب پرتقال تازه، آب لیمو شیرین مصرف نمایید. از مصرف آلبمیوهای پاکتی پرهیز نمایید.

۳- جهت پیشگیری از یبوست چه کنیم؟ روغن زیتون به غذا و سالاد خود اضافه کنیم. انجیر، کیوی، زیتون و لواشک بخورید. شکم خود را ماساژ دهید و پاها را به سمت شکم خم نمایید.

۴- در صورت ورم دست یا پاچه کنیم؟ بالا نگه داشتن

اندام مبتلا ورم را کم می-کند. بالش زیر دست گذاشته و با باند به گردن آویزان نمایید. پاها باید بین ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر از سطح بدن بالاتر باشد.

۵- برای جلوگیری از زخم بستر چه کنیم؟ هر ۲ ساعت یکبار بیمار جابجا و پهلو به پهلو شود. ماساژ بدن روزانه انجام شود. رینگ های بادی و آبی زیر پاشنه پاها، پشت آرنج-ها گذاشته شود. تشک مواج داشته باشید.

۶- مصرف داروها چگونه باشد؟ راهنما و بروشور دارو را بخوانید. هنگام مصرف آنتی-بیوتیک و کپسول حتما یک لیوان کامل آب یا آلبمیو بنوشید.

۷- نگهداری از اندام گچ گرفته چگونه است؟ به نوك انگشتان اندام گچ گرفته توجه کنید. در صورت تغییر رنگ ناخنها، کبودی یا ورم انگشتان سریع به پزشک اطلاع دهید. در صورت مور-مور شدن

یا بی حسی اندام مبتلا به اورژانس مراجعه کنید. سیخ، میخ، چوب وارد گچ نکنید در صورت خارش با شیئی زیر پوست زیر گچ را نخاراندید باعث زخم و عفونی شدن پوست می شود.

۸- نگهداری از آتل گچی چگونه است؟ اگر زخم باز دارد و روزانه پانسمان می-شود آتل نیز تمیز شود و ویریل و باند آن تعویض گردد در غیر این صورت اگر آتل خونی و کثیف شده جهت تعویض به درمانگاه مراجعه کنید.

۹- فیزیوتراپی از چه زمانی شروع شود؟ طبق دستور پزشک فیزیوتراپی پس از ترخیص انجام شود.

در صورت مشاهده ترشح خونی یا آبکی از زخم، قرمزی و کبود شدن پوست به پزشک مراجعه کنید.

در صورت بی اشتها یا از شربت-های اشتها آور و مولتی ویتامین استفاده کنید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH-NC-HE85
تاریخ تدوین: 99/ 01
تاریخ ابلاغ: 99/01

بیمارستان خاتم
الانبیا میانه

عنوان: توصیه های بعد ترخیص در بیماران ارتوپدی



تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

(سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت)

تحصیلات: ارشد پرستاری

نمایید که محل عمل توسط متخصص
رویت شود، در صورت لزوم
بجیه-ها کشیده شود.

اگر وارفارین جزء داروهای
پس از ترخیص شماست
باید آزمایش PT ، PTT خون را
انجام دهید.

اگر دستور مصرف انوکسپارین
دارید بدانید که این دارو
باید به صورت زیر پوستی و
سر ساعت معینی تزریق شود.

خودسرانه داروها را کم یا
زیاد و یا قطع نکنید.

منبع:

- در سنانه جامع پرستاری ارتوپدی ،
نویسنده: ذبیح الله حسن زاده
- برونر و سودارث - داخلی و
جراحی، ویراست 2014

آدرس: میانه_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 5-52220901

در صورت تب سریع پاشویه را
شروع کنید. لباس نازک و سبک
تن بیمار بپوشانید. قرص تب
تر یا شفاف استفاده کنید.
مایعات فراوان بنوشید. به
پزشک مراجعه کنید.

تازمانی که پزشک اجازه
نداده با پای شکسته راه
نروید و وزن روی پای خود
نگذارید. اگر لگن شما آسیب
ندیده از عصا یا واکر با
مشورت پزشک می توانید
استفاده کنید.

اگر شکستگی لگن داشته و مدت
طولانی باید استراحت مطلق
داشته باشید برای جلوگیری
از کم شدن یا توقف جریان
خون و پیشگیری از ختته شدن
خون از جوراب های الاستیک و
ضد ترومبوز استفاده کنید.

هوای اتاق تهویه شود. بهتر است
آفتابگیر باشد. هنگام نظافت
و جاروی اتاق ماسک برای
بیمار بگذارید.

۲ هفته پس از ترخیص به
درمانگاه یا مطب مراجعه