

آسیب ای سی ال (ACL)

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: ☐ زن ☐ مرد		

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:

- با مشورت پزشک خود از رژیم غنی از ویتامین سی، حاوی آهن، سرشار از کلسیم و حاوی کالری فراوان استفاده کنید و از مواد غذایی پرچرب پرهیز داشته باشید.
- برای جلوگیری از یبوست، از میوه، سبزیجات تازه و مایعات فراوان (روزی 8 لیوان) استفاده کنید.
- با پزشک خود در مورد مصرف مکمل های مناسب مشورت کنید.
- از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین مانند چای و قهوه خودداری کنید.
- بهتر است با رژیم غذایی مناسب و ورزش از چاقی جلوگیری کنید.
- بهتر است تا زمان اجازه ی پزشک، به زانوی خود استراحت دهید.
- تا مدتی برای حرکت کردن از عصا استفاده کنید.
- در هنگام استراحت، پای تحت جراحی قرار گرفته را روی بالش یا سطح نرمی بالاتر از قلب قرار دهید.
- با استفاده از روش های آرام سازی خود، از استرس و فشارهای روانی دوری کنید.
- جهت تسکین درد از کمپرس گرم و سرد استفاده کنید شل کردن عضلات، پرت کردن حواس جهت تسکین درد مفید است.
- ورزش های کششی و قدرتی را که پزشکتان تجویز کرده است را انجام دهید.
- فشارهای روحی می توانند مقدار دردی را که توسط بیمار احساس می شود تشدید کند و روند بیماری را بدتر کند، پس از آن اجتناب کنید.
- دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف کنید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورت تجویز آتل، بریس و سایر تجهیزات کمک به مفاصل، از آن ها به طور صحیح استفاده کنید.
- جلسات معاینه و ملاقات با پزشک خود را دنبال کنید.

در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- افزایش تورم و یا درد
- بی حسی و ضعف پا
- تغییر رنگ یا سردی پا
- بروز علائم عفونت مانند تب یا ترشح از محل جراحی یا قرمزی
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی