

آسیب دیدگی تاندون آشیل

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تاریخ پذیرش:
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: - از مواد غذایی غنی از آنزیم-های فعال مانند آناناس، آووکادو، موز، زردآلو، گرده زنبور عسل و انواع میوه-های تازه استفاده کنید. - مواد غذایی سرشار از ویتامین ث مانند جعفری و آویشن، سبزیجات سبز تیره، مرکبات و توت فرنگی. - غذاهای غنی از کلسیم مانند انواع فراورده-های لبنی و غذاهای غیر لبنی سرشار از کلسیم شامل ماهی آزاد، ساردین، خربزه، اسفناج، بامیه، کلم بروکلی، نخود فرنگی، کلم بروکسل، و بادام. - در هیچ شرایطی به عضو آسیب دیده خود فشار وارد نکنید. - یخ را در نایلون ریخته و آن را در حوله بپیچید. سپس در محل آسیب دیده قرار دهید. - با استفاده از بانداژهای کشی ناحیه مصدوم را در حد متعادل محکم ببندید تا حدی که جریان خون متوقف نشود. - عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب خود نگه دارید. در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - در صورت شنیدن یا حس کردن صدای پارگی - در صورت بروز درد شدید - در صورت بروز کبودی شدید در مدت زمان بسیار کم پس از وقوع حادثه - در صورت ایجاد تغییر شکل ظاهری در عضو آسیب دیده - در صورتی که قادر به استفاده از عضو آسیب دیده نباشید. - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		