

آسیب های ام سی ال (MCL)

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:		
- 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. - خواب خوب و کافی داشته باشید. - در هنگام استراحت، پای تحت جراحی قرار گرفته را روی بالش یا سطح نرمی بالاتر از قلب قرار دهید. - از انجام فعالیت های شدید که روی پا فشار وارد می کنند یا بالا و پایین رفتن از پله ها تا حد ممکن اجتناب کنید. - 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		
- درد شدید - تغییر رنگ یا سرد شدن پا - بی حسی، ضعف و گزگز پا - بروز علائم لخته ی خون در پا مانند درد پشت پا، قرمزی یا تورم پا - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		