



## فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت های پس از ترخیص

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:

- از غذاهایی که دارای ویتامین B1 (ب 1) هستند مانند غلات، جگر، دل، قلوه، حبوبات، سبزیجات دارای برگ تیره بیشتر استفاده کنید.
  - 2 تا 3 روز بعد از عمل حرکات ملایم شصت و انگشتان درون گچ را شروع کنید.
  - از انجام فعالیت های سبک معمولاً 2 الی 3 هفته بعد از جراحی و فعالیت های سنگین تا 2 الی 3 ماه بعد از جراحی اجتناب کنید.
  - از فعالیت هایی که سبب افزایش فشار بر دست می شود اجتناب کنید. (گرفتن، چنگ زدن)
  - هنگامی که در وضعیت ایستاده قرار دارید به وسیله یک باند ساده یا روسری دست خود را از گردن آویزان کنید.
  - هنگام حمام کردن با استفاده از کیسه پلاستیکی، مانع خیس شدن پانسمان دست خود شوید.
  - ممکن است اثر زخم محل جراحی 4 تا 6 هفته بعد از عمل برطرف می شود.
  - مچ دست را در حالت عادی نگه دارید و از قرار دادن مچ دست در وضعیت خمیده، پیچ خورده، چرخیده (چلانیدن لباس برای آبیگری) خودداری کنید.
  - از حرکات تکراری مچ دست و نگه داشتن یک وسیله برای مدت طولانی خودداری کنید.
  - به جای انگشت شصت و اشاره از تمامی دست و انگشتان برای گرفتن اشیاء استفاده کنید.
  - دست ها را به طور دوره ای استراحت دهید.
  - سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید.
  - درد عمقی تا ماه ها بعد از جراحی وجود دارد، می توانید بوسیله آتل های حمایتی مچ دست، که پزشک توصیه می کند درد را کاهش دهید.
  - بهبودی کامل، ممکن است هفته ها و یا ماه ها طول بکشد.
  - در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید. از قطع آن بدون دستور پزشک خودداری کنید.
  - جهت تسکین درد از داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
  - 10-14 روز بعد از عمل جهت برداشتن بخیه ها به پزشک معالج یا بیمارستان، مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- کاهش حس و حرکت دست
  - علائم عفونت زخم جراحی مانند گرمی، بوی بد و ترشح از محل زخم، تورم، قرمزی و افزایش درد در ناحیه عمل جراحی
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی