

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

تعویض مفصل مچ پا (مچ پای مصنوعی)

مراقبت های پس از ترخیص

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	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، پس از ترخیص از بیمارستان قادر خواهید بود رژیم غذایی معمول خود را ادامه دهید.
- سعی کنید از غذاهای کم چرب، لبنیات، مواد غذایی حاوی آهن مانند سبزیجات با برگ تیره و با نظر پزشک از مکمل های ویتامین استفاده کنید.
- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پر فیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سیبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- پس از عمل احتمالاً به دلیل خستگی نیاز به استراحت کردن خواهید داشت اما از ماندن در رختخواب برای تمام طول روز خودداری کنید.
- تا زمان اجازه پزشک از رانندگی کردن خودداری کنید.
- تا مدتی پس از عمل از فعالیت بدنی شدید، ورزش کردن و یا بالا و پایین رفتن از پله خودداری کنید و سپس با نظر فیزیوتراپیست خود، فعالیت هایتان را از سر بگیرید.
- به منظور کاهش درد، از کیسه سرد یا کیسه یخ به مدت 10 الی 20 دقیقه در هر بار استفاده کنید. یخ را به طور مستقیم روی پوست قرار ندهید.
- مچ پای خود را در زمان نشستن یا دراز کشیدن، روی یک بالش قرار دهید و سعی کنید بالاتر از سطح قلب قرار بگیرد.
- پانسمان و پوشش ناحیه ی جراحی را تمیز و خشک نگه دارید.
- با نظر پزشک احتمالاً پس از 24 ساعت از جراحی، قادر خواهید بود با رعایت نکات ایمنی، استحمام کنید.
- در صورت استعمال سیگار، آن را ترک کنید.
- داروها و مکمل های تجویز شده توسط پزشکتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک، بدون نظر پزشک مصرف دارو را قطع نکنید.
- جلسات ملاقات با پزشک و یا فیزیوتراپی خود را دنبال کنید.
- **در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- درد شدیدی که با مصرف مسکن هم بهتر نشود.
- پای شما دچار بی حسی، خواب رفتگی و ضعف شده است.
- احساس خستگی شدید
- علائم لخته شدن خون در پا را دارید. علائمی مانند درد در پشت زانو، ران یا کشاله ران، قرمزی و کبودی پا
- بروز علائم عفونت مانند افزایش درد، تورم، التهاب، قرمزی، تب یا ترشح مایع و چرک از ناحیه جراحی
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی