

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

جراحی آزادسازی عصب مچ

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 فعالیت‌های سبک معمولاً 2 الی 3 هفته بعد از جراحی و فعالیت‌های سنگین تا 2 الی 3 ماه بعد از جراحی اجتناب کنید.
- از فعالیت‌هایی که سبب افزایش فشار بر دست می‌شود 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 می‌شود.
- مچ دست را در حالت عادی نگه دارید و از قرار دادن مچ دست در وضعیت خمیده، پیچ خورده، چرخیده (چلاندن لباس برای آگیری) 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.
- دست‌ها را به طور دوره‌ای استراحت دهید.
- سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید.
- درد عمقی تا ماه‌ها بعد از جراحی وجود دارد، می‌توانید به وسیله آتل‌های حمایتی مچ دست، که پزشک توصیه می‌کند درد را کاهش دهید.
- بهبودی کامل، ممکن است هفته‌ها و یا ماه‌ها طول بکشد.
- در صورت تجویز آنتی‌بیوتیک 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 بخیه‌ها 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