

در رفتگی آرنج

			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: - جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبرمانند میوه‌ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید. - مصرف سبزیجات، مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین سی، می‌تواند به بهبود سریع‌تر زخم کمک کند. - از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار می‌شود مانند مواد کافئین‌دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی و گوشت قرمز خودداری کنید. - سعی کنید هر چه سریع‌تر از تخت خارج شوید. - در صورتی که آرام بخش به شما داده شده است، تا حداقل 24 ساعت از رانندگی کردن و فعالیت‌هایی که نیاز به دقت و تمرکز دارند، اجتناب کنید. - تا جایی که می‌توانید به دست آسیب دیده خود استراحت دهید و انجام حرکاتی که باعث درد و فشار می‌شوند، خودداری کنید. - از انجام ورزش‌های سنگین و ورزش‌هایی که احتمال ضربه به محل آسیب دیدگی یا سقوط وجود دارد خودداری کنید. - در صورتی که پزشک برای شما استفاده از آتل را توصیه کرده باشد، مطابق تجویز از آتل استفاده کنید و تا زمانی که پزشک اجازه نداده است، آن را باز نکنید. - برای جلوگیری از ورم انگشتان دست آن‌ها را گاه گاه تکان دهید. - هنگام نشستن یا دراز کشیدن، دست آتل گرفته شده را بالاتر از سطح بدن قرار دهید. - در طول روز به منظور کاهش درد و تورم هر بار 10 تا 20 دقیقه کیسه یخ روی آرنج خود قرار دهید. - آتل دست را خشک و تمیز نگه دارید. - به منظور استحمام با پزشک خود مشورت کنید. - دستورالعمل‌های مراقبت از آتل را که پزشک به شما می‌دهد را دنبال کنید. - در صورتی که پزشک داروی مسکن یا هرگونه داروی دیگری برای شما تجویز کرده باشد، آن را به طور منظم و دقیق استفاده کنید. - جلسات ملاقات با پزشک به منظور معاینه و مراجعه برای باز کردن آتل را پیگیری کنید. در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - درد شدید در اندام‌های صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد. - گزگز و مور مور انتهای اندام مبتلا - سردی، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان در انتهای عضو آتل گرفته شده - هرگونه ترک، شکستگی یا نرمی در گچ - افزایش ورم انگشتان دست حتی پس از قراردادن عضو آتل گرفته بالاتر از قلب - بوی غیرطبیعی یا نا مطبوع و یا ترشح از آتل - در صورت شکسته شدن یا ترک خوردن و شل شدن قالب آتل - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی			