

سندرم تونل کارپال مچ دست

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	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:						
- 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 علائم 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						