



فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

شکستگی استخوان ران

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> 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 کنید:

مراقبت در منزل:

- مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین سی، می‌تواند به بهبود سریعتر زخم، رفع یبوست و بهبود اشتها کمک کند.
  - مایعات کافی مصرف کرده و هر ۳ ساعت یکبار ادرار کنید تا از عفونت ادراری جلوگیری شود.
  - حرکت مفصل ران را تحت نظر پزشک معالج و فیزیوتراپ شروع کنید و گرنه دچار محدودیت حرکت ران می‌شوید با نظر پزشک. هرچه زودتر حرکت و نرمش پای مبتلا را برای تقویت عضلات ران انجام دهید.
  - از انجام ورزش‌های سنگین خودداری کنید.
  - جهت پیشگیری از زخم فشاری هر دو ساعت تغییر وضعیت داده (از تشک مواج استفاده کنید) و هرچه سریعتر با استفاده از وسایل کمکی مانند عصا، واکر و ... از تخت خارج شوید.
  - فرش‌های نرم و کف پوش‌هایی که سبب لیز خوردن شما می‌شود را جمع‌آوری کنید.
  - از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.
  - تا زمانی که شکستگی بطور کامل جوش نخورده است نباید با پای طرف شکسته شده راه بروید. پس در ماه‌های اول، برای راه رفتن حتماً باید از دو عصای زیر بغل استفاده کرده و وزن خود را بر روی پای طرف شکسته شده نیندازید. البته در بعضی از موارد پزشک معالج به بیمار اجازه می‌دهد تا قبل از جوش خوردن کامل شکستگی، قسمتی از وزن خود را بر روی پای طرف شکسته شده بیندازد. مقدار وزن گذاشتن روی پا و زمان انجام آن به تشخیص پزشک بستگی دارد.
  - از توالف فرنگی که برای قرار گرفتن دست جا داشته باشد استفاده کنید.
  - داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک‌ها ضد دردها، ضد التهاب و ...) را باید در فاصله زمانی معین و دوره کامل مصرف کنید. از قطه دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- درد شدید که با مسکن و روش‌های آرام‌سازی بهبود پیدا نکند، خونریزی محل عمل، خشکی و محدودیت حرکت ران، ترشح چرکی محل عمل، تب بالا
  - سوزش و درد در هنگام ادرار کردن
  - سایر موارد نگران‌کننده و یا اورژانسی