

شکستگی مچ پا

			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:			
- برای اینکه شکستگی زودتر جوش بخورد مقدار کافی پروتئین ترجیحاً پروتئین های گیاهی، کلسیم، شیر کم چرب، ماهی و سویا مصرف کنید. - مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث می تواند به بهبود سریعتر زخم، رفع یبوست و بهبود اشتها کمک کند. - از مصرف مواد غذایی که شامل شکر، نمک، گوشت قرمز و مشروبات الکلی، کافئین و مصرف سیگار پرهیز کنید. - مایعات کافی مصرف کرده و هر 3 ساعت یکبار ادرار کنید تا از عفونت ادراری جلوگیری شود. - جهت پیشگیری از زخم فشاری هر دو ساعت تغییر وضعیت داده و از تشک مواج استفاده کنید. - هر چه سریع تر با استفاده از وسایل کمکی مانند عصا، واکر و ... از تخت خارج شوید. - فرش های نرم و کف پوش هایی که سبب لیز خوردن شما می شود را جمع کنید. - تا زمانی که شکستگی به طور کامل جوش نخورده است نباید با پای طرف شکسته شده راه بروید. بنابراین در ماه های اول، برای راه رفتن حتماً از دو عصای زیر بغل استفاده کنید. - از توالت فرنگی استفاده کنید. - پای آسیب دیده را هنگام خوابیدن یا نشستن بالاتر از سطح بدن قرار دهید (زیر پا بالش قرار دهید). - گچ را خشک و تمیز نگه دارید و قبل از حمام کردن روی گچ را با 2 پلاستیک یا کیسه پلاستیکی ضد آب بپوشانید. - پوست لبه های گچ را به دقت از نظر هرگونه قرمزی بررسی کنید. زیر قسمت های لبه را با یک پارچه نرم یا پنبه بپوشانید. هرگز پوست زیر گچ را با پماد، کرم، لوسیون و یا هر ماده دیگری چرب نکنید. - پوست زیر گچ را نخارانید. هرگز وسیله ای مانند مداد یا ... را برای خاراندن پوست زیر گچ وارد نکنید. - به منظور کاهش درد و تورم قسمت های اطراف گچ می توانید از کیسه یخ (کمپرس سرد) استفاده کنید. - به منظور پیشگیری از سفتی، تورم و یا جلوگیری از لخته شدن خون، انگشتان پای خود را تکان دهید. - اگر زخمی دارید که نیاز به پانسمان دارد آن را به روش استریل و در مراکز درمانی و توسط افراد آگاه تعویض کنید. - داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها، ضد التهاب ها و ...) را باید در فاصله زمانی معین و دوره کامل استفاده کنید. - از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.			
در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید			
- بروز درد شدید - حالت تهوع و استفراغی که بهبود نمی یابد. - تغییر رنگ و دمای پا - احساس گزگز، مورمور، بی حسی یا ضعف در انگشتان پا - شکستگی یا ترک خوردگی گچ - بروز علائم و نشانه های لخته خون در پا مانند: درد پشت ساق، پشت زانو یا کشاله ران، قرمزی یا تورم پا - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی			