

منیسک دیسکی

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:

- جهت جلوگیری از یبوست از رژیم غذایی با پرفیبر مانند میوه و سبزی و مایعات استفاده کنید.
- مصرف سبزیجات و مرکبات و آبمیوه های تازه حاوی ویتامین سی، می تواند به بهبود سریع تر زخم کمک کند.
- ممکن است پزشک به شما توصیه کند تا از مکمل فیبر استفاده کنید.
- در شروع حرکت، تغییر وضعیت و نقل و انتقال می توانید از وسایل کمک حرکتی نظیر عصا، واکر، ویلچر و ... استفاده کنید و وزن خود را روی پای عمل شده نیندازید.
- تا مدتی پس از جراحی، از خسته کردن خود اجتناب کرده و به محض نیاز استراحت کنید.
- چند روز اول پس از جراحی پای خود را تا حد ممکن بالاتر از قلب قرار دهید.
- زمان استحمام را از پزشک خود بپرسید. هنگام دوش گرفتن محل جراحی را با ورق پلاستیکی یا ... بپوشانید تا با آب تماس مستقیم نداشته باشد و در صورت نیاز از چهارپایه در هنگام استحمام استفاده کنید.
- بخیه های محل عمل جراحی در طی چند هفته بعد از جراحی بهبود می یابد و نیازی به کشیده شدن ندارد.
- محل زندگی شما بهتر است پله نداشته باشد و پله های منزل حتما نرده داشته باشند.
- زمان مجاز برای بازگشت به محل کار را از پزشک خود بپرسید.
- از توالف فرنگی بلند استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دست ها داشته باشد که با فشار دادن دست ها بلند شوید.
- یک صندلی بلند در حمام قرار دهید.
- فرش نرم و کف پوش های صیقلی که سبب لیز خوردن شوند را جابجا کنید.
- از صندلی بلند راحت یا صندلی کوتاه که روی آن بالشتک قرار گرفته و پشت آن محکم است و در کنار صندلی نیز محلی برای قرار گرفتن دست ها وجود دارد، استفاده کنید.
- یک میز یا چهار پایه کوچک در هنگام نشستن زیر پاها برای بالا نگه داشتن پاها قرار دهید.
- به منظور کاهش درد و تورم، روی زانوی خود کیسه یخ قرار دهید.
- حدود 4 تا 6 هفته بعد از جراحی، زمانی که زانوهای شما خوب خم شد و به راحتی توانستید داخل ماشین شوید و بنشینید و پاها قدرت کافی برای ترمز پیدا کردند بعد از مشورت با پزشک می توانید حرکت کنید.
- کم تحرکی، تعریق و کاهش بافت های زیر جلدی به خصوص در افراد مسن و دیابتی سبب ایجاد شکنندگی پوست و زخم فشاری می شود لذا از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از 2 ساعت خودداری کنید و روزانه پوست را از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم کنترل کنید.
- مصرف دخانیات و الکل باید قطع گردد.
- محدودیت فعالیت و تحمل وزن توصیه شده از طرف پزشک معالج خود را رعایت کنید.
- در صورت توصیه پزشک از زانو بند یا بانداژ فشاری استفاده کنید.
- داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها، ضد دردها، ضد التهاب و ...) باید در فاصله زمانی معین و یک دوره کامل مصرف شوند.
- جهت تسکین درد طبق دستور پزشک از مسکن استفاده کنید.
- در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- دردی که حتی با مصرف مسکن بهتر نمی شود.
- به منظور کشیدن بخیه ها

مراقبت های پس از ترخیص

- بروز علائم عفونت مانند تب، افزایش درد، تورم، تغییر دما یا قرمزی، ترشح چرک از محل جراحی
- بروز علائم لخته شدن خون در پا مانند درد پشت پا یا کشاله ران، قرمزی و تورم
- احساس گرفتگی و سفتی زانو
- عدم توانایی در کنترل مثانه یا حرکات روده ای
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی