



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

کشش (تراکشن)

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 نمایید:

مراقبت در منزل:

- برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
  - جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سیوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
  - مفاصلی که بی حرکت شده اند و قابل حرکت دادن نیستند را بطور مرتب منقبض و منبسط کنید. عضلات عضو مبتلا را 5 تا 11 ثانیه منقبض کنید و سپس رها سازید، این کار را چند بار در روز انجام دهید .
  - برای جلوگیری از جابجایی قطعات شکستگی، بیمار نباید از یک پهلو به پهلوئی دیگر بچرخد، ولی می تواند با کمک دیگران موقعیت خود را تغییر دهد.
  - طنابها فرسوده نباشند و داخل شیارقرقره قرار گرفته باشند.
  - وزنه ها باید بطور آزاد آویزان باشد و نباید به تخت یا زمین تکیه داشته باشد.
  - مراقب بریدگی پوست یا انگشتان بوسیله کشیدگی طناب های تراکشن باشید .
  - تخت باید محکم باشد و جهت جلوگیری از ایجاد زخم بستر، پوست بدن باید مرتب از نظر نشانه های فشار یا سائیدگی روی برجستگی های استخوانی، پاشنه پا و ... معاینه شود .
  - ملحفه ها باید بدون چروک و خشک نگهداری شود فشار روی بعضی از نقاط بدن را با چرخاندن و تغییر وضعیت دادن می توان کاهش داد.
  - جهت پیشگیری از صدمه به بافت های دیگر بدن، نوک تیز پین ها را با باند، پنبه و یا سرپوش های لاستیکی کوچک بپوشانید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- سوزش، گزگز، بی حسی، انگشتان سرد و رنگ پریده
  - درد شدید عضو مبتلا
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی