



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

خودمراقبتی در شکستگی ران



موفقیت جراحی شکستگی ران تنها به تجربه و توانایی پزشک جراح ارتوپد بستگی ندارد بلکه مراقبت و رعایت نکات ارائه شده توسط پزشک جراح در دوران نقاهت مهم ترین و تاثیر گذارترین قسمت درمان به شمار می رود و عدم مراقبت کافی باعث می شود نتیجه مطلوبی از جراحی به دست نیآورده و عواقب ناگواری متوجه بیمار بشود و شرایط را بدتر کند.

با آرزوی سلامتی برای شما، جهت کسب اطلاعات و پیگیری، می توانید از راههای زیر اقدام فرمایید:

آدرس: لاهیجان، ابتدای ضلع شمالی بزرگراه لاهیجان به لنگرود

شماره تماس: ۰۱۳-۴۲۴۴۵۲۵۲

وبسایت بیمارستان: www.milad-hospital.com

اینستاگرام: MiladHospital.Lahijan

دارو در منزل

➤ داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها ضد دردها، ضد التهاب و...) را باید در فاصله زمانی معین و دوره کامل مصرف کنید.

علائم هشدار

➤ در صورت داشتن درد شدید که با مسکن و روشهای آرام سازی بهبود پیدا نکند
➤ خونریزی محل عمل، ترشح چرکی محل عمل، تب بالای ۳۸ درجه و قرمزی، تورم و حساسیت در محل عمل

به پزشک معالج و یا مراکز درمانی مراجعه نمایید.

مراجعه بعدی به مطب

➤ در زمان اعلام شده توسط پزشک جهت کشیدن بخیه به مطب پزشک معالج مراجعه نمائید.

کد فرم: M-P.PH/87NM

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

رژیم غذایی در منزل

- بیمار بعد از مرخص شدن از بیمارستان می تواند رژیم غذایی معمول خود را داشته باشد.
- رژیم غذایی سالم و متعادل و سرشار از فیبر، جهت پیشگیری از بروز یبوست همواره توصیه می شود
- قدری بی اشتهاپی تا چند هفته بعد از عمل طبیعی است.
- بهتر است بیمار از مواد غذایی حاوی آهن زیاد استفاده کند. آب زیاد بنوشد. الکل ننوشد و از قهوه کمتر استفاده کند
- بدن بیمار برای بهبود زخم جراحی نیاز به پروتئین زیادی دارد پس رژیم غذایی بیمار باید سرشار از پروتئین باشد. گوشت و لبنیات بهترین منابع پروتئین هستند.

فعالیت در منزل

- استفاده از وسایل کمک حرکتی مثل عصا و واکرو...در شروع حرکت کمک کننده است هنگام راه رفتن با عصا، حداکثر وزن خود را به دستها وارد کنید و روی پای آسیب دیده وزن نگذارید.

مراقبت در منزل

- از آلوده و خیس شدن محل زخم خودداری نمائید .
- روزانه پانسمان را تعویض نمایید و در هنگام تعویض پانسمان باید به علائم بروز عفونت در محل برش جراحی توجه کرده و هر گونه تورم ، قرمزی و ترشح غیر عادی رابه پزشک اطلاع دهید.
- دراز کشیدن به سمت عمل شده ممنوع است.

- از خم کردن کمر جداً پرهیزید و برای برداشتن اجسام از خم شدن به جلو پرهیزید.

- در هنگام نشستن هرگز پاهای خود را روی هم نیندازید.

- هر بار نشستن نباید بیشتر از ۳۰ دقیقه ادامه یابد و از مسافرتهاى طولانى پرهیزید.

- از تنفس عمیق و سرفه سبب دفع ترشحات شده و از ایجاد عفونت ریه و سایر ناراحتی ها جلوگیری می کند. لذا باد کردن بادکنک ، تنفس عمیق و ...می تواند کمک کننده باشد.

- از صندلی توالت فرنگی بلند استفاده نمایید