

نکات مورد توجه در بیماری که تحت عمل جراحی ارتوپدی قرار گرفته اند :

- ۱- داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها، ضد درد ها و ...) در زمان معین مصرف گردد
- ۲- در صورت داشتن درد کنترل نشدنی (علی رغم بالا بردن عضو و استفاده از مسکن) سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنید
- ۳- پانسمان به روش استریل و در فاصله زمانی توصیه شده از طرف پزشک تعویض گردد
- ۴- بی حرکتی و تخلیه ناقص مثانه سبب عفونت ادراری می شود لذا توصیه می شود روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات بنوشید و هر ۳ ساعت یکبار ادرار کنید
- ۵- بی حرکتی سبب یبوست می شود لذا توصیه به مصرف مایعات فراوان و رژیم غذایی پرفیبر و سبزیجات می شود
- ۶- بی حرکتی سبب عفونت تنفسی می شود جهت پیشگیری از این عارضه، سرفه، تنفس عمیق و فیزیوتراپی تنفسی داشته باشید
- ۷- کم تحرکی به خصوص در افراد مسن و دیابتی، سبب ایجاد زخم های فشاری می شود، توصیه می شود بیش از ۲ ساعت در یک وضعیت ننماید و هر چه سریعتر از تخت خارج شوید، برای سالمندان از تشک مواج استفاده کنید
- ۸- بی حرکتی سبب کاهش گردش خون اندام ها، لخته شدن خون و عارضه ی خطرناک آمبولی می شود، جهت پیشگیری، هر چه سریعتر تمرینات ورزشی و فیزیوتراپی را زیر نظر پزشک معالج شروع کنید
- ۹- به حفظ بی حرکتی در عضو آسیب دیده و عدم تحمل وزن در آن توجه داشته و از وسایل کمک حرکتی نظیر عصا، واکر، ویلچر و ... استفاده کنید
- ۱۰- جهت ترمیم سریع زخم و استخوان از رژیم غذایی غنی از کلسیم و ویتامین C، مرکبات و آب میوه های تازه استفاده کنید
- ۱۱- مصرف دخانیات و الکل باید قطع گردد

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید

- ۱- کمر ختی، سوزن سوزن شدن، کاهش حرکت، سردی، رنگ پریدگی در اندام آسیب دیده
- ۲- تب، افزایش درد، تورم، ترشح چرکی از گچ یا پانسمان ، بوی بد از پانسمان یا گچ
- ۳- درد سینه، تب، اضطراب، راش روی شکم، گردن، زیر بغل یا بازو

کمیته آموزش به بیمار

پاییز ۱۳۹۷

منبع : هندبوک آموزش به بیمار / ماری ام. کانابو