

کد: CT-09-04 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار مراقبت های کلی بعد از جراحی های ارتوپدی	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	● رژیم غذایی را مطابق با سابقه بیماری (مانند قند خون، فشارخون و) را رعایت نموده. رژیم غذایی متعادل با پروتئین کافی و ویتامین ها، برای التیام زخم را در نظر داشته باشید. ● مصرف مایعات را فراموش نکنید.	تغذیه
	– دارو طبق دستور پزشک.	دارو
	● جراحی انجام شده بر روی شما می تواند سبب درد در یکی دو روز اول بعد از جراحی شود. ● در صورت عدم کاهش درد، پس از بالا نگه داشتن عضو از سطح قلب و نیز خوردن مسکن تجویز شده به پزشک خود مراجعه نمایید. ● احتمال تورم در محل جراحی شده وجود دارد. بنابراین تا چندین روز پس از عمل، با بالا نگه داشتن عضو عمل شده بطور مکرر (روزانه چندین بار) از ایجاد و یا پیشرفت آن جلوگیری نمایید. ● اندامی که عمل جراحی بر روی آن انجام نشده را مرتباً ورزش دهید و عضوی که عمل جراحی بر روی آن انجام گرفته است با مشورت و توصیه پزشک خود و با رعایت محدودیتهای پیشنهاد شده، حرکت دهید زیرا اینکار از بروز اختلال در سیستم گردش خون و ایجاد لخته در آن، به شدت جلوگیری می نماید ● ورزشهای عضلات مچ و ساق پا را در ساعات بیداری هر یک ساعت یکبار انجام دهید تا گردش خون را بهبود بخشد. ● با رعایت بهداشت پوست، خصوصاً در نواحی تحت فشار (باسن، پاشنه پا، کتف، پشت سر و ...) از ایجاد شکستگی پوست جلوگیری نمایید. این کار را با تغییر وضعیت دادن بدن بیمار، تشویق به حرکت دادن توسط خود بیمار (با رعایت محدودیت های پیشنهادی از سوی پزشک) شستشو و خشک کردن و سپس استفاده از نرم کننده ها قابل اجرا ● بیماران بعد از عمل جراحی ارتوپدی معمولاً از حرکت می ترسند. لیکن بیماران باید بدانند که حرکت در محدوده توصیه شده از سوی پزشک برای آنان بسیار مفید است. لذا حرکت توسط خود بیمار و یا با کمک همراهان وی بایستی جدی گرفته شود. ● برنامه فیزیوتراپی تجویز شده از سوی پزشک را جدی بگیرید. ● شما بایستی به مرور زمان و زیر نظر پزشک مربوطه فعالیتهای خود را در محدودیتهای پیشنهادی از سر بگیرید و هیچگاه با از بین رفتن درد محدودیتهای پیشنهادی را بیهوده تلقی نکنید. ● سعی کنید تا مدتی پس از عمل نفسهای عمیق کشیده و سرفه نمائید زیرا اینکار موجب می گردد که از بروز مشکلات تنفسی در شما جلوگیری شود. ● سعی کنید جهت جلوگیری از احتباس ادراری پس از عمل هر 3 الی 4 ساعت یکبار خود را به ادرار کردن وادار کنید. – جهت انجام مشاوری و مراقبتهای پرستاری می تواند با واحد مراقبت در منزل منادیان سلامت (09127314611) تماس حاصل فرمایید	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیتها و روشهای پیشگیرانه)
	برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش به بخش بستری مراجعه نمایید	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
	● عفونت یکی از خطرات جدی پس از هرگونه عمل می باشد لذا در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک خود مراجعه نمائید. – تب – لرز – قرمزی، حساسیت و تورم در ناحیه عمل – تعریق شدید – افزایش ضربان قلب – بی قراری، تحریک پذیری.	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
شماره تماس بیمارستان: 02335225120/ 28 واحد آموزش سلامت: 2073 آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.ir جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار، بیمارستان ولایت شوید 		