

کد: CT-09-07 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار شکستگی ران	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
تغذیه -کلسیم و ویتامین دی مهمترین عامل در ساخت استخوان است که می تواند کلسیم را از لبنیات مثل شیر و ماست و ویتامین دی را در بسیاری از خوراکی ها از جمله ماهی ها ، تخم مرغ ، شیر های فرآوری شده و نور خورشید دریافت نمود . ویتامین سی را نیز باید با مصرف میوه و مرکبات تامین کنید . -استفاده از نان و غلات و پروتئین ها مانند انواع گوشت خصوصا گوشت قرمز کم چربی و در صورت نداشتن مشکلات کلیوی مصرف زیاد -مایعات و آب میوه تازه در بهبود شما موثر باشد .		
طبق دستور پزشک		دارو
طی چهار ماه اول پس از عمل ، پای عمل شده نباید روی پای دیگر قرار داده شود نباید پای عمل شده به طرف داخل خم شود زانونها در هر حالت با فاصله از هم قرار گیرند هنگام نشستن روی صندلی به جلو خم نشود موقع استراحت یک بالش بین پاها قرار داده شود. از توالف فرنگی استفاده شود . هر بار نباید بیشتر از چهل و پنج دقیقه در وضعیت نشسته قرار گیرید از مسافرت های طولانی مدت اجتناب شود . توصیه می شود از فعالیت هایی نظیر حمام در وان ، زور زدن شدید ، برداشتن اجسام سنگین ، خم شدن بیش از حد بدن خودداری کنید جهت حمام کردن زخم آب نخورد جهت انجام مشاوره 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، محدودیتهای 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
در صورت بروز تب و لرز ، حساسیت و قرمزی و داشتن چرک و عفونت ناحیه عمل به اورژانس مراجعه شود.		پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
شماره تماس بیمارستان: 02335225120 الی 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 		