

راهنمای آموزش خودمراقبتی بعد از عمل در بیماران شکستگی ران و لگن

□ بیمارگرمی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

- ◆ محل برش باید تمیز و خشک نگه داشت.
- ◆ پانسمان طبق دستور پزشک و به صورت استریل انجام شود.
- ◆ در صورت وجود قرمزی، تب یا ترشحات از محل برش سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- ◆ داروهی تجویز شده را سر وقت مصرف کنید.
- ◆ در صورت داشتن دردی که به مسکن جواب ندهد حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- ◆ به علت اینکه بیشتر اوقات شما در حالت خوابیده هستید، برای جلوگیری از عفونت ادراری مایعات فراوان مصرف کنید.
- ◆ برای جلوگیری یبوست ناشی از عدم فعالیت، سبزیجات و میوه جات تازه و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ◆ برای جلوگیری از ایجاد زخم بستر به خصوص در ناحیه باسن، کمر و قوزک پا هر روز پوست را بررسی کنید.

□ بیماران عزیز توصیه های زیر را جدی بگیرید:

- ◆ برای جلوگیری از زخم بستر هر 2 ساعت تغییر وضعیت دهید
- ◆ برای جلوگیری از زخم بستر خصوصاً در سالمندان و بیماران دیابتی ملحفه را صاف کنید و از تشک مواج استفاده کنید.
- ◆ برای جلوگیری از عفونت تنفسی و بهبود تنفس مرتباً نفس عمیق بکشید و یا روزی 2 تا 3 بار بادکنک باد کنید.
- ◆ به دلیل عدم فعالیت کافی جهت جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه یا مثانه مصرف لبنیات را کاهش دهید.
- ◆ سیگار نکشید و الکل مصرف نکنید.
- ◆ از میوه های تازه و غذاهای پروتئین استفاده کنید.
- ◆ زمان راه رفتن و یا مراجعه به فیزیوتراپی را از پزشکتان بپرسید.
- ◆ در زمان مقرر جهت چک بعد از عمل مراجعه کنید.

