



## آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

تروما

|               |                                                                              |                       |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| شماره پرونده: |                                                                              |                       |
| نام خانوادگی: | نام:                                                                         | بخش:<br>اتاق:<br>تخت: |
| نام پدر:      | تاریخ تولد:<br>جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد | تشخیص:                |
| پزشک معالج:   |                                                                              | تاریخ پذیرش:          |

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

### آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

داروها: دوره مصرف آنتی بیوتیک ها و مسکن های تجویز شده را کامل کنید. از مصرف خودسرانه داروهای شل کننده عضلانی بپرهیزید.

مراقبت از زخم: اگر محل آسیب بخیه دارد، آن را خشک و تمیز نگه دارید. طبق دستور پزشک برای کشیدن بخیه ها یا تعویض پانسمان مراجعه کنید.

تغذیه: مصرف کلسیم (لبنیات)، پروتئین (گوشت و حبوبات) و ویتامین C (مرکبات) را برای سرعت بخشیدن به ترمیم استخوان و بافت افزایش دهید.

ایمن سازی منزل: برای جلوگیری از سقوط مجدد، موانع مسیر (مثل قالیچه های لیز یا سیم های رها شده) را جمع کنید، نور محیط را کافی کنید و در حمام از دستگیره های کمکی استفاده کنید

تغییر وضعیت: در صورت عدم توانایی در حرکت، برای جلوگیری از لخته شدن خون و زخم بستر، با کمک اعضای خانواده در تخت جا به جا شوید. اگر آسیب در ناحیه ستون فقرات است، جابه جایی باید بصورت یک تکه انجام شود.

ورزش تنفسی: برای جلوگیری از عفونت ریه (در صورت استراحت طولانی)، ساعت وار تنفس های عمیق بکشید.

مراقبت از آتل یا گچ: اگر اندام شما در آتل یا گچ قرار دارد، آن را بالاتر از سطح قلب نگه دارید تا ورم و درد کاهش یابد.

### علائم خطر (سریعا به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- تغییر هوشیاری: خواب آلودگی غیر عادی، گیجی، تاری دید یا سر درد شدید (به ویژه اگر ضربه به سر خورده باشد).
- اختلال حرکتی: بی حسی، گزگز یا ناتوانی ناگهانی در حرکت دادن دست یا پا.
- تغییر رنگ اندام: اگر اندام آسیب دیده (به ویژه زیر گچ یا آتل) سرد، رنگ پریده، کبود یا بسیار متورم شد.
- تنگی نفس: احساس درد ناگهانی در قفسه سینه یا تنگی نفس شدید.
- تب: دمای بالای ۳۸ درجه یا لرز شدید.
- باز شدن بخیه ها: اگر لبه های زخم از هم جدا شده یا بخیه ای پاره شده است.
- عفونت: اگر اطراف بخیه ها قرمز، گرم، متورم یا دارای درد فزاینده است و یا از لای بخیه ها ترشحات زرد یا سبز خارج می شود.
- خونریزی: اگر خون به سرعت پانسمان را خیس کرده و از آن عبور می کند.
- بوی نامطبوع: اگر از زیر پانسمان بوی بد و غیر عادی احساس می کنید.