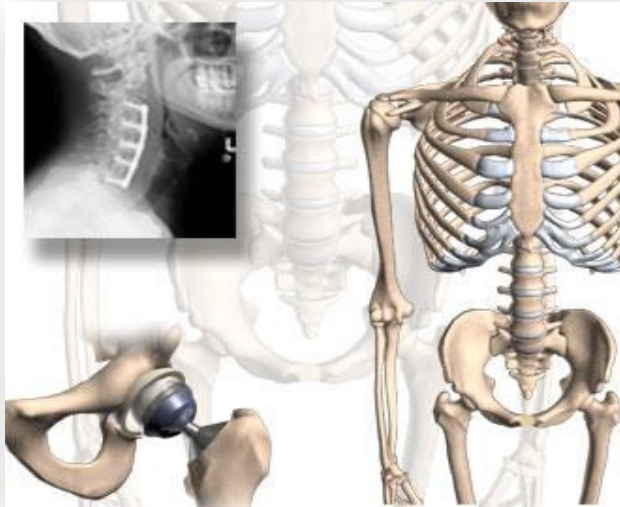




آموزش به بیمار

توجهات مهم بعد از جراحی های ارتوپدی



مرکز آموزشی پژوهشی
درمانی شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

□ تعریق شدید

□ افزایش ضربان قلب

□ بی قراری ، تحریک پذیری

□ حرکت توام با درد

□ داروهای تجویز شده از سوی پزشک را به درستی و با

رعایت برنامه پیشنهادی مصرف نمایید .

□ به اوقات پیشنهادی جهت معاینه مجدد در درمانگاه

توجه کامل نمایید .



منبع: www.medlineplus.com

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد

تلفن: ۱۵-۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱ تلفن داخلی بخش ارتوپدی: ۲۴۵۰ .

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت هاو فیلم های آموزشی بارکد های زیر را اسکن کنید.



در آپارات ما را
دنبال کنید



□ شما بایستی به مرور زمان و زیر نظر پزشک مربوطه فعالیت های خود را در محدودیتهای پیشنهادی از سر بگیرید و هیچگاه با از بین رفتن درد محدودیتهای پیشنهادی را بیهوده تلقی نکنید.

□ به راهنما نیهیهای افرادی که در این فن تخصص ندارند توجه نکنید .

□ از دست دادن عضوی از بدن و یا ایجاد محدودیت در قسمتی از بدن نباید اعتماد بنفس شما را کاهش دهد .

□ سعی کنید مدتی پس از عمل تنفس های عمیق کشیده و سرفه نمایید 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 ۳ الی ۴ ساعت یکبار خود را به ادرار کردن وادار نمایید .

□ عفونت یکی از خطرات جدی پس از هر گونه عمل می باشد لذا :

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک خود مراجعه نمایید :

□ تب لرز

□ قرمزی ، حساسیت و تورم در ناحیه عمل

توجهات مهم:

□ 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.

□ برای پیشگیری از ورم عضو عمل شده پس از عمل، عضو را بالاتر از سطح قلب نگه دارید.

□ 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.

□ برنامه پانسمان زخم محل جراحی را مطابق دستور پزشک اجرا کنید.

□ رژیم غذایی را مطابق با سابقه بیماری (مانند قند خون، فشار خون و) را رعایت نموده، رژیم غذایی متعادل با پروتئین کافی و ویتامین ها، برای التیام زخم را در نظر داشته باشید.

□ در صورتیکه پزشک به شما محدودیت در حرکت را تجویز نموده و مجبور هستید برای مدتی طولانی در بستر باقی بمانید.

□ مصرف مایعات را فراموش نکنید.

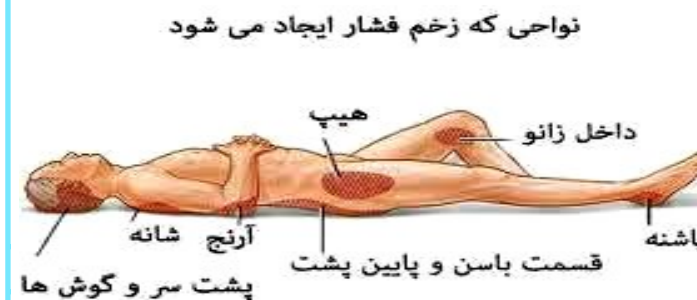
□ در صورت افزایش ضربان قلب بیش از ۱۰۰ عدد در دقیقه و یا در صورت افزایش تعداد و یا نامنظم بودن تنفس به پزشک خود مراجعه نمایید.

□ در صورتیکه به میزان طبیعی ادرار نمی کنید به پزشک خود مراجعه نمایید.

□ ورزشهای عضلات مچ و ساق پا را در ساعات بیداری هر یک ساعت یکبار انجام دهید تا گردش خون را بهبود بخشد.

□ بیماران پیر خصوصاً آنهایی که بدون کمک قادر به حرکت نیستند در صورت باقی ماندن در بستر به مدت طولانی، شانس بروز زخم بستر دارند لذا با تغییر وضعیت دادن هر ۲ ساعت یکبار از بروز این گونه زخم ها جلوگیری نمایید. لازم به توضیح است که سوء تغذیه نیز به ایجاد این نوع زخم ها کمک می کند.

□ با رعایت بهداشت پوست، خصوصاً در نواحی تحت فشار (باسن، پاشنه پا، کتف، پشت سر و ...) از ایجاد زخم پوست جلوگیری نمایید. این کار را با تغییر وضعیت دادن بدن، و یا 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 اجرامی باشند.



□ بیمار بعد از عمل جراحی ارتوپدی معمولاً از حرکت می ترسند. لیکن بیمار باید بداند که حرکت در محدوده توصیه شده از سوی پزشک برای آنان بسیار مفید است. لذا حرکت توسط خود بیمار و با استفاده از وسایل کمکی توصیه شده مانند عصا و یا واکرو با کمک همراهان وی بایستی جدی گرفته شود.

□ خوب شدن زخم محل جراحی و از بین رفتن التهاب دلیل بر جوش خوردن استخوان نیست. زیرا استخوان به مدت طولانی تری برای جوش خوردن نیاز دارد. ثانیاً وسایل بکار گرفته شده در عمل جراحی شما بگونه ای طراحی نشده اند که بتوانند وزن بدن شما (پس از اعمال جراحی بر روی پا) و یا وزن اجسام سنگین (پس از اعمال جراحی بر روی دست و یا پا) را تحمل نمایند. بنابراین در صورت فشار زیاد ممکن است خم شوند، شل شوند و یا بشکنند لذا از فشار آوردن بیش از حد بر روی اندام عمل شده تا جوش خوردن کامل استخوان که متعاقباً از سوی پزشک (در درمانگاه) به شما ابلاغ می گردد خودداری فرمایید.

□ برنامه فیزیوتراپی تجویز شده از سوی پزشک را جدی بگیرید.

