



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص شکستگی مچ دست

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص شکستگی مچ دست	تاریخ و ساعت پذیرش	پزشک معالج	تاریخ ترخیص

بیماری زمینه ای : ندارد بیماری قلبی عروقی دیابت سرطان کلیوی سایر

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک

تاریخ و ساعت	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پزشک

رژیم غذایی :

مکان و زمان مراجعه بعدی:

مراقبت های لازم و وضعیت حرکتی در منزل :

آموزشهای زمان ترخیص توسط پرستار

داروهای مصرفی در منزل	تاریخ و ساعت	نام دارو	زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پرستار

مراقبتهای پرستاری لازم در منزل

مهر و امضاء پرستار	<p>معمولاً بعد از جا اندازی شکستگی و گچ گیری کوتاه بازو و مچ ، دست باید به مدت ۴ تا ۶ هفته در گچ باقی بماند . برای کنترل تورم بعد از جا انداختن شکستگی ، مچ و ساعد را بالاتر از سطح بدن نگهدارید و حرکات فعال انگشتان و شانه را بلافاصله آغاز کنید .</p> <p>برای جلوگیری از سفتی و خشکی عضلات و کاهش ورم همیشه دست را بالاتر از سطح قلب قرار دهید و باید روزی چند بار مفاصل انگشتان را خم و راست کرده و ورزش های شانه و آرنج را فعالانه انجام دهید . ممکن است دوره بهبودی طول بکشد .</p> <p>از بلند کردن اجسام سنگین ، هل دادن ، کشیدن و پرتاب کردن اجسام سنگین با دست آسیب دیده خودداری کنید . از استعمال دخانیات و مصرف الکل خودداری کنید زیرا روند بهبودی شما را به تأخیر می اندازد .</p> <p>درد معمولاً ۲ تا ۳ روز بعد از جراحی کاهش می یابد ، با این وجود برای رفع سفتی و گرفتگی عضلات از مسکن های خوراکی طبق دستور پزشک استفاده کنید .</p> <p>دو هفته بعد جهت ویزیت مجدد به پزشک معالج مراجعه نمایید .</p>
--------------------	--

علائم هشدار دهنده: در صورت داشتن هر یک از این علائم سریع به پزشک معالج یا مرکز درمانی مراجعه نمایید

<p>در صورت تورم و درد غیر قابل کنترل ، سردی و رنگ پریدگی انگشتان و خروج ترشحات چرکی از محل زخم جراحی سریعاً به پزشک معالج مراجعه نمایید .</p>

<p>فعالیت</p> <p>بهتر است هر چه سریع تر حرکت و فعالیت خود را شروع کنید . در ورزش های تهاجمی شرکت نکرده و یا از فعالیت هایی که در حین آن ها خطر زمین خوردن روی دست وجود دارد مانند پرش و اسکیت و یا بالا رفتن از نردبان و درخت خودداری کنید . در هنگام راه رفتن دست به گردن آویزان باشد .</p>	
<p>تغذیه</p> <p>رژیم غذایی پر پروتئین و پر کلسیم و پر ویتامین بخصوص ویتامین ث توصیه می شود . مواد غذایی حاوی ویتامین ث شامل گوجه فرنگی , پرتقال و کیوی و ... می باشد .</p>	
<p>آموزشهای زمان ترخیص توسط پرسنل پاراکلینیک (فیزیوتراپ/کارشناس تغذیه و ...)</p>	
<p>مهر و امضاء آموزش دهنده</p>	
<p>بیماران محترم , در صورت بروز علائم ذیل در اسرع وقت با واحد کنترل عفونت تماس بگیرید و یا به پزشک معالج خود مراجعه کنید .</p>	
<p>تلفن واحد کنترل عفونت داخلی ۲۸۳</p>	<p>علائم عفونت ادراری (۲۴-۴۸):سوزش ادرار , تکرر ادرار , وجود خون در ادرار , درد ناحیه پهلوها یا ناحیه بالای لگن , ضعف و بی حالی , تب و لرز</p> <p>علائم عفونت زخم محل جراحی:قرمزی , تورم , گرمی , درد , ترشح , باز شدن بعضی از بخیه ها , تب و لرز</p> <p>علائم عفونت تنفسی:تب و لرز , تعریق , سرفه خشک و خلط دار , وجود خلط خونی , تنگی نفس بسته به شدت بیماری</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۳۰۴</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه آزمایشگاه:</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۲۷۸</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه پاتولوژی:</p>
<p>مکان و زمان مراجعه بعدی به پزشک :</p>	
<p>نام و امضاء آموزش گیرنده :</p>	<p>نام , مهر و امضای آموزش دهنده :</p>

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایتهای ذیل مراجعه نمایید

<http://ceel.sum.il.ir>

۱-آموزش به بیمار (تلفن داخلی : ۲۳۹)

<http://WWW.ir.diabetes.society.com>

۲-انجمن دیابت ایران :

<http://WWW.irankf.org>

۳-انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی :

<http://WWW.shiremadar.com>

۴-ترویج تغذیه با شیر مادر :

<http://WWW.iranms.i.r>

۵-انجمن مولتیپل اسکلوزیس ایران (انجمن ام اس) :

<http://shohada.lums.ac.ir>

۶-تلفن و سایت بیمارستان : ۷-۰۱-۶۶۳۳۲۳۶۴

تلفن مستقیم واحد پیگیری بیماران پس از ترخیص: ۰۹۳۳۱۰۹۳۴۷۰

این فرم در دو نسخه تهیه و یک نسخه از آن تحویل بیمار و نسخه دوم در پرونده بیمار بایگانی شود .