



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص شکستگی استخوان ساق پا

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص شکستگی استخوان ساق پا	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>اگر شکستگی بدون جابجایی باشد معمولاً "کف پا و ساق پا تا مفصل زانو گچ گرفته می شود طوری که بیمار بتواند زانوی خود را خم کند ، ولی اگر با جابجایی باشد معمولاً" پا جراحی شده و پلاتین در پا گذاشته می شود .</p> <p>داروهای خود بخصوص آنتی بیوتیک های خوراکی تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور مصرف کرده و از قطع کردن آن بدون دستور پزشک خودداری کنید .</p> <p>در صورت گچ گیری پا ، پا را دراز کرده و یک یا چند بالشت زیر اندام طوری قرار دهید که ساق پا بالاتر از سطح قلب قرار بگیرد . انگشتان پای شکسته را مرتباً حرکت دهید .</p> <p>پانسمان و بخیه ها را تمیز و خشک نگهدارید . تعویض پانسمان در منزل توسط فرد آموزش دیده انجام شود . سعی کنید سرفه و تنفس عمیق انجام دهید که به خروج خلط از ریه ها کمک می کند .</p> <p>سه روز پس از ترخیص می توانید به حمام بروید ولی بهتر است تا کشیدن بخیه ها زخم و بخیه ها خیس نشود . معمولاً" بخیه ها دو هفته پس از عمل و طبق دستور پزشک کشیده می شوند .</p> <p>دردهای عضلانی که بیشتر به علت سفتی و گرفتگی عضلات است با مصرف داروهای مسکن طبق دستور پزشک تسکین می یابد . با تغییر وضعیت مرتب ، آرامش فکری و پرت کردن حواس می توانید به کاهش درد خود کمک کنید . 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

در صورت تورم و درد غیر قابل کنترل ، سردی و رنگ پریدگی انگشتان ، فلج و یا داشتن علائم عفونت مانند تب و لرز ، قرمزی ، حساسیت در لمس و خروج ترشحات چرکی از ناحیه عمل شده سریعاً به پزشک معالج خود مراجعه نمایید .

<p>بعد از جراحی باید با استفاده از عصا و واکر راه رفته و اندام ها و مفاصل را حرکت دهید تا از خشکی آن ها جلوگیری شود . فقط دقت کنید که وزن بدن خود را روی پای عمل شده نیندازید . چون فشار وارد شده به ناحیه عمل باعث می شود پین ها , پیچ ها یا میله هایی که جهت ثابت کردن استخوان شکسته به کار برده شده است نتوانند وزن بدن را تحمل کرده و در اثر فشار خمیده و شل شده و یا بشکنند .</p>	<p>فعالیت</p>
<p>یبوست یکی از عوارض بعد از عمل است که به دلیل کاهش حرکت و استفاده از داروهای ضد درد ایجاد شده و بهتر است با مصرف آب و مایعات کافی , حرکت سریع تر و مواد غذایی پر فیبر برطرف شود . از جمله مواد غذایی پر فیبر شامل سبزیجات و میوه های تازه و غلات می باشد . رژیم غذایی باید پر پروتئین و پر کلسیم و حاوی ویتامین ها بخصوص ویتامین ث باشد . مواد غذایی حاوی ویتامین ث شامل گوجه فرنگی , پرتقال و کیوی و ... می باشد .</p>	<p>تغذیه</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 علائم عفونت زخم محل جراحی:قرمزی , تورم , گرمی , درد , ترشح , باز شدن بعضی از بخیه ها , تب و لرز 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 وزمان مراجعه بعدی به پزشک :</p>	
<p>نام , مهر و امضای آموزش دهنده :</p>	<p>نام و امضاء آموزش گیرنده :</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 : ۷-۰۱-۶۴۳۳۲۳۶۴

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 .