

مراقبتهای بعد از عمل

۱. تنفس عمیق و سرفه کمک به بهبود وضعیت تنفسی کرده و از ایجاد عفونت های تنفسی (پنومونی) و سایر مشکلات تنفسی جلوگیری می کند. فیزیوتراپی تنفسی مانند باد کردن بادکنک را روزی ۲-۳ بار انجام دهید.
۲. در صورت عمل جراحی، محل برش جراحی باید تمیز و خشک نگه داشته شود و پانسمان به روش استریل و در فاصله زمانی توصیه شده از طرف پزشک، تعویض گردد.
۳. روزانه پوست را از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم، کنترل کنید و پس از صلاح دید پزشک در مورد خروج از تخت، هر چه سریعتر فعالیت خود را از سر گرفته و از تخت خارج شوید.
۴. جهت جلوگیری از شکستگی های بعدی وسایل اضافی خانه که به سالمندان آسیب می زند باید حذف شود، فرش ها دارای ترمز فرش باشند، میله نگهدارنده در قسمت های خاصی از خانه (حمام، دستشویی، روشویی و...) قرار داده شود و نور منزل کافی باشد. در شب در مسیر رفتن به دستشویی شب خواب روشن باشد.
۵. فعالیت بعد از عمل جراحی تعویض مفصل لگن: دستور پزشک را در مورد راه رفتن رعایت کنید.
۷. جهت انداختن وزن روی پای عمل شده با پزشک معالج هماهنگ باشید



۸. ارتفاع صندلی توالت فرنگی خود را با افزودن بالشک و یا قطعات خاص طبق عکس بالا ذیل افزایش دهید و یا از صندلی توالت فرنگی با قابلیت تنظیم ارتفاع کمک بگیرید

۹. در چند هفته اول بعد از شکستگی، برای جلوگیری از لخته شدن خون در سیاهرگهای پا باید تحرک عضلانی در پاها داشته باشید مثلاً: باید به طور مرتب مچ هردو پای خود را به بالا و پایین حرکت دهید و سایر ورزشهای لازم را انجام دهید

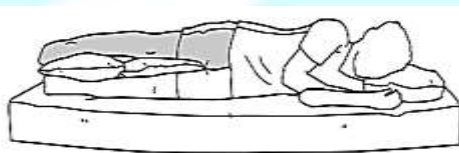
۱۰. بعد از جوش خوردن شکستگی باید نرمش فیزیوتراپی تا مدت ها ادامه یابد تا حرکت مفصل به حالت اولیه برگردد.

۱۱. نشستن روی زمین و چمباتمه زدن و چهارزانو نشستن ممنوع است

۱۲. به مدت ۶-۸ هفته در هنگام دراز کشیدن به پهلو، بالش بین پاها قرار دهید.



روی پاهای تان چمباتمه نزنید



۱۳. در صورت استفاده از کشش، جهت جلوگیری از جابه جایی قطعات شکسته، وزنه ها و کشش اسکلتی را نباید از پای خود باز کنید (کشش باید مداوم اعمال گردد) پس از جراحی در شکستگی های اطراف مفصل ران جهت جلوگیری از در رفتگی مفصل، باید زانو ها را از هم جدا نگه داشته و هنگام خواب یک بالش بین پاهای خود قرار دهید.

۱۴. وقتی در تخت به پشت می خوابید برای راحتی بیشتر یک بالش را در زیر زانوهای خود قرار دهید.

۱۵. جهت جلوگیری از زخم بستر از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید. از تشک مواج استفاده

کنید. از چین خوردگی ملحفه ها و رطوبت آن جلوگیری شود.

۱۶. در زمان راه رفتن از وسایل کمکی مانند واکر استفاده کنید و تا زمانی که استفاده از آن را یاد نگرفته اید و برایتان راحت نشده با کمک یک همراه راه بروید.

تغذیه:

مقدار کافی مایعات (آب، دمنوش، چای، آبمیوه، شربت و...) مصرف کرده تا ادرار برقرار باشد و از عفونت ادراری جلوگیری شود. در صورت بروز تب یا سوزش و درد در هنگام ادرار کردن به پزشک مراجعه کنید.

از مصرف مواد غذایی کافئین دار (قهوه، نوشابه و...) اجتناب کنید زیرا باعث افزایش دفع کلسیم از ادرار می شوند و جوش خوردن را به تاخیر می اندازد.

مصرف شیر و لبنیات را (در بیماری که در مدت زیادی در بستر باقی می ماند) به علت احتمال ایجاد سنگ های ادراری محدود کنید.

از غذاهایی مثل گوشت قرمز، نمک، شکر، الکل و قهوه که روی ترمیم استخوان ها اثری منفی می گذارند، دوری کنید.

رژیم غذایی پر پروتئین (سفیده تخم، مرغ و ماهی)، سبزیجات، مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین سی (VITAMIN C)، میتواند به بهبود سریعتر زخم، رفع بیبوست و بهبود استخوان کمک کند

مصرف غذاهای سرشار از ویتامین D، کلسیم، و پروتئین به ترمیم استخوان و تسریع در جوش خوردن شکستگی کمک می کند.

مصرف ویتامین D، K، C، آهن، فسفر، روی، منیزیم بهترین دارو برای شکستگی لگن هستند که همگی می توانند تاثیر مثبتی روی پیشگیری و ترمیم شکستگی لگن داشته باشند.



بیمارستان سینا

مراقبت بعد از شکستگی لگن و تعویض مفصل ران



تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار

بیمارستان سینا

ویرایش اول / شهریورماه ۱۴۰۳

S-NM/ED-220

صورت نیاز به تزریقات محل آن را به مدت ده دقیقه فشار دهید

خونریزی از بینی و لثه و خلط خونی، وجود خون در ادرار، مدفوع قرمز یا قیری رنگ، خونریزی طولانی از محل های بریدگی، خونریزی قاعدگی زیاد، کبودی روی پوست و... را به پزشک اطلاع دهید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کند.

۱. هر گونه قرمزی، تورم، حساسیت و یا ترشح چرکی از محل زخم
۲. بروز تب، تکرر ادرار، سوزش و درد هنگام ادرار
۳. کوتاهی اندام، چرخش داخلی یا خارجی، درد شدید لگن و عدم توانایی حرکت در اندام که ممکن است نشان دهنده دررفتگی پروتز باشد.
۴. وجود خون در ادرار، مدفوع قرمز یا قیری رنگ، خونریزی طولانی از محل های بریدگی، خونریزی قاعدگی زیاد، کبودی روی پوست، تب و لرز، خستگی، زخم گلو، تهوع و استفراغ و...
۵. سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

آنتی اکسیدان ها برای ترمیم و محافظت از استخوان ها ضروری می باشند. پس با مصرف آجیل، شکلات تلخ، اسفناج، انواع توت، لوبیا، کلم قرمز و هویج آنتی اکسیدان بدن خود را تامین کنید.

مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد مانند میوه و سبزی و مایعات میتواند از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری کرده و به بهبود اشتها کمک کند. از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می شود جداً خودداری کنید. این غذا ها شامل لبنیات، گوشت قرمز، مواد غذایی سرخ شده، مواد غذایی حاوی گلوتن، غلات تصفیه شده، مواد غذایی فریز شده، گوشت و پروتئین های فرآوری شده، برنج سفید، خرمالو و موز، شیرینی جات و شکلات ها، فست قود

جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات مصرف کنید. برخی مواد غذایی که به رفع یبوست کمک می کنند شامل پرتقال، کیوی، آلو، سیب، گلابی، انجیر، آجیل، کلم بروکلی پخته شده، آووکادو، هویج، گل کلم، ذرت و گوجه فرنگی، سوپ صاف شده، اسفناج و سبزیجات می باشد.

از مصرف دخانیات اجتناب کنید زیرا دخانیات باعث میشود مواد غذایی و دیگر عوامل موثر به محل جوش خوردگی کمتر برسد و در نتیجه شکستگی دیرتر جوش بخورد یا اصلاً جوش نخورد.

دارو داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها، ضد انعقاد ها، ضد درد ها، ضد التهاب ها و...) باید در فاصله زمانی معین مصرف گردد. بدون دستور پزشک داروی خود را قطع نکنید و از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.

در صورت مصرف داروی ضد انعقاد کارت هویت پزشکی مبنی بر مصرف این دارو را همیشه همراه داشته باشید.

به علت مصرف ضد انعقاد ها بدن مستعد خونریزی است لذا از از ریش تراش برقی، مسواک نرم استفاده کنید و در

سمنان بلوار امیر کبیر بلوار ماندگار

بیمارستان سینا

راهپای تماس با ما:

www.semnansinahospital.com

۰۲۳-۳۱۳۵۰۰۰۰

۰۲۳-۳۱۳۵۲۰۴۰