

شماره پرونده:

شکستگی ساق پا (تی بیا)

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد:	اتاق:	
جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تخت:	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- برای اینکه شکستگی زودتر جوش بخورد مقدار کافی پروتئین ترجیحاً پروتئینهای گیاهی، کلسیم، شیر کم چرب، ماهی و سویا مصرف کنید.
- مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث میتواند به بهبود سریعتر زخم، رفع یبوست و بهبود اشتهای کمک کند.
- از مصرف مواد غذایی که شامل شکر، نمک، گوشت قرمز و مشروبات الکلی، کافئین و مصرف سیگار پرهیز کنید.
- مایعات کافی مصرف کرده و هر ۳ ساعت یکبار ادرار کنید تا از عفونت ادراری جلوگیری شود.
- جهت پیشگیری از زخم فشاری هر دو ساعت تغییر وضعیت داده و از تشک مواج استفاده کنید.
- هر چه سریعتر با استفاده از وسایل کمکی مانند عصا، واکر و ... از تخت خارج شوید.
- فرشهای نرم و کف پوش هایی که سبب لیز خوردن شما میشود را جمع کنید.
- تا زمانی که شکستگی بطور کامل جوش نخورده است نباید با پای طرف شکسته شده راه بروید. بنابراین در ماه های اول، برای راه رفتن حتماً از دو عصای زیر بغل استفاده کنید.
- از توالی فرنگی استفاده کنید.
- داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیکها، ضد التهاب ها و ...) را باید در فاصله زمانی معین و دوره کامل استفاده کنید.
- از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
- پای آسیب دیده را هنگام خوابیدن یا نشستن بالاتر از سطح بدن قرار دهید (زیر پا بالش قرار دهید)

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه نمایید

- درد شدید که با مسکن و روشهای آرام سازی بهبود پیدا نکند
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی