

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

- تا زمان بهبودی کامل استراحت کرده و در هیچ شرایط به عضو آسیب دیده فشار وارد نکنید.
- ممکن است به منظور بی حرکت کردن عضو آسیب دیده پزشک برای شما استفاده از بریس ها را توصیه کند که در این صورت تا زمانی که پزشک توصیه کرده است باید از این نگه دارنده استفاده کنید.
- از رژیم غذایی متعادل شامل پروتئین اضافی نظیر گوشت، مرغ، ماهی، پنیر، شیر و تخم مرغ استفاده کنید.
- در صورت تجویز پزشک ویتامین و ترکیبات معدنی را برای تسریع بهبودی در کنار رژیم غذایی خود مصرف کنید.
- حداقل تا سه روز بعد از وارد شدن ضربه عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب نگه دارید.
- تا سه روز بعد از وارد شدن ضربه هر دو یا سه ساعت یک بار و هر بار حدود ده تا بیست دقیقه یک بسته یخ داخل نایلون را که در حوله قرار داده و روی عضو آسیب دیده بگذارید.
- در صورت توصیه پزشک از داروهای ضد التهاب و ضد درد استفاده کنید.
- به صورت منظم در زمان های تعیین شده به پزشک خود مراجعه کنید.
- در صورت تجویز پزشک با استفاده از بانداژهای کشی مخصوص زانوی خود را ببندید تا از ورم بیش از حد آن جلوگیری کنید.
- ممکن است برای بازیابی توان خود پزشک یا فیزیوتراپ شما ورزش هایی را به شما توصیه کنند، این ورزش ها را به صورت منظم و طبق دستور پزشک خود انجام دهید.

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت مشاهده علائم لخته خون مانند درد در ساق پا، پشت زانو، ران یا کشاله ران، قرمزی و تورم در پا یا کشاله ران.
- درد در حال افزایش در زانو، بی حسی و سرد شدن آن و عدم توانایی تکان دادن زانو به صورت عادی.
- ورمی که علی رغم درمان، کاهش نیابد.
- در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده.