

		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 :

- در صورت هر گونه آسیب به تاندون، باید برای مدت طولانی به خوبی استراحت کرده و در هیچ شرایطی به عضو آسیب دیده خود فشار وارد نکنید. شاید مجبور شوید در طی این مدت تغییرات طولانی مدتی در روند انجام کارهای روزانه خود ایجاد کنید.
- با استفاده از بانداژهای کشی ناحیه مصدوم را در حد متعادل محکم ببندید تا حدی که جریان خون متوقف نشود.
- عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب خود نگه دارید.
- در صورت داشتن آتل گچی، آتل را تمیز نگه داشته و از خیس شدن آن جلوگیری کنید، از دستکاری آن بپرهیزید و پانسمان را داخل آتل نگه دارید.
- در صورتیکه جراحی ترمیم عصب یا تاندون داشتید به نکات زیر توجه کنید:
- پس از جراحی تعویض پانسمان باید با نظر پزشک و توسط فرد مجرب انجام شود. در صورتی که جراحی آرتروسکوپی داشته‌اید معمولاً دو تا سه روز بعد از جراحی پانسمان شما برداشته می‌شود و شما باید محل جراحی خود را تمیز و خشک نگه دارید.
- در صورت انجام جراحی، بلافاصله بعد از عمل جراحی شروع به راه رفتن کنید و سعی کنید هر روز میزان پیاده روی خود را افزایش دهید.
- تا چهار هفته بعد از جراحی از بلند کردن اجسام سنگین با دست آسیب دیده خودداری کنید.
- معمولاً تا ۴ هفته بعد از جراحی باید از رانندگی خودداری کنید.
- در مورد زمان مناسب برای دوش گرفتن یا حمام با پزشک خود مشورت کنید.
- در صورتی که از داروهای رقیق کننده خونی استفاده می‌کنید، در مورد زمان مناسب برای شروع استفاده از این داروها بعد از جراحی با پزشک خود مشورت کنید.
- بعد از جراحی هر دو ساعت یک بار و هر بار حدود ده تا بیست دقیقه روی ناحیه جراحی بسته یخ قرار دهید. شاید لازم باشد تا سه روز بعد از جراحی این کار را انجام دهید. یخ را در نایلون ریخته و آن را در حوله بپیچید. سپس در محل آسیب دیده قرار دهید.
- حرکت دادن عضو آسیب دیده فقط با نظر پزشک معالج و زیر نظر او انجام می‌شود و محدوده مجاز حرکت عضو را پزشک تعیین می‌کند. بنابراین دقیقاً باید بر اساس توصیه‌های پزشک خود عمل کنید.
- از آنجایی که جراحات تاندون در افرادی که سیگار مصرف می‌کنند به کندی صورت می‌گیرد، از مصرف سیگار و دیگر انواع دخانیات خودداری کنید.
- مواد غذایی غنی از آنزیم‌های فعال مانند آناناس، آووکادو، موز، زردآلو، گرده زنبور عسل و انواع میوه‌های تازه مصرف کنید.
- مواد غذایی سرشار از ویتامین ث مانند جعفری و آویشن، سبزیجات سبز تیره، مرکبات و توت فرنگی را در رژیم غذایی خود قرار دهید.
- غذاهای غنی از کلسیم مانند انواع فراورده‌های لبنی و غذاهای غیر لبنی سرشار از کلسیم شامل ماهی آزاد، ساردین، خربزه، اسفناج، بامیه، کلم بروکلی، نخود فرنگی، کلم بروکسل، و بادام.
- در صورت تجویز پزشک از داروهای مسکن مانند استامینوفن و ایبوپروفن استفاده کنید.
- دیگر داروهای تجویز شده توسط پزشک را به موقع و سر ساعت مصرف کنید.
- **در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید**
- بروز خونریزی، درد شدید و غیر قابل کنترل.
- هر گونه بوی بد یا ترشح از برش جراحی - عدم مشاهده پیشرفت در بهبود و در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده