

خودمراقبتی در شکستگی تی بیا

-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 بیوست و بهبود آنتها کمک کند.

-از مصرف مواد غذایی شامل شکر، نمک، گوشت قرمز و مشروبات الکلی، کافئین و مصرف سیگار پرهیز کنید.

-مایعات کافی مصرف کرده و هر 3 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 مثل عصا، واکر و ... از تخت خارج شوید.

-فرشهای نرم و کف پوش هایی که سبب لیز خوردن شما می شود 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 بیوتیک ها، 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 مراجعه کنید:

-درد شدید که با مسکن بهبود پیدا نکند، خونریزی محل عمل، ترشح چرکی محل عمل، تب بالا

-رنگ پریدگی یا کبودی انگشتان