

## آیا نکات مراقبت های بعد عمل جراحی ارتوپدی را می

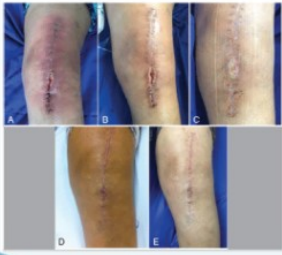
دانید؟

- جراحی انجام شده بر روی شما می تواند سبب درد در یکی دو روز اول بعد از جراحی شود .
- در صورت عدم کاهش درد ، پس از بالا نگه داشتن عضو از سطح قلب و نیز خوردن مسکن تجویز شده به پزشک خود مراجعه نمایید .
- احتمال تورم در محل جراحی شده وجود دارد ، بنابراین تا چندین روز پس از عمل ، با بالا نگه داشتن عضو عمل شده بطور مکرر ( روزانه چندین بار ) از ایجاد و یا پیشرفت آن جلوگیری نمایید .
- اندامی که عمل جراحی بر روی آن انجام نشده را مرتباً ورزش دهید و عضوی که عمل جراحی بر روی آن انجام گرفته است با مشورت و توصیه پزشک خود و با رعایت محدودیت های پیشنهاد شده ، حرکت دهید زیرا اینکار از بروز اختلال در سیستم گردش خون و ایجاد لخته در آن ، به شدت جلوگیری می نماید .
- برنامه پانسمان زخم محل جراحی را مطابق دستور پزشک اجرا کنید .
- رژیم غذایی را مطابق با سابقه بیماری ( مانند قند خون ، فشار خون و ... ) را رعایت نموده ، رژیم غذایی متعادل با پروتئین کافی و ویتامین ها ، برای التیام زخم را در نظر داشته باشید .

- در صورتیکه پزشک به شما محدودیت در حرکت را تجویز نموده و مجبور هستید برای مدتی طولانی در بستر باقی بمانید ، از مصرف شیر . بیش از حد خودداری ننمائید زیرا کلسیم خون را بالا برده و خطر تشکیل سنگ کلیه را افزایش می دهد
- مصرف مایعات را فراموش نکنید .
- در صورت افزایش ضربان قلب بیش از ۱۰۰ عدد در دقیقه و نیز در صورت افزایش و یا نامنظم بودن تنفس به پزشک خود مراجعه ننمائید .
- در صورتیکه به میزان طبیعی ادرار نمی کنید به پزشک خود مراجعه ننمائید .
- ورزشهای عضلات میچ و ساق پا را در ساعات بیداری هر یک ساعت یکبار انجام دهید تا گردش خون را بهبود بخشد .
- بیماران مسن خصوصاً آنهایی که بدون کمک قادر به حرکت نیستند در صورت باقی ماندن در بستر به مدت طولانی ، شانس بروز زخم بستر دارند لذا با تغییر وضعیت دادن هر یک ساعت یکبار از بروز این گونه زخم ها جلوگیری ننمائید . لازم به توضیح است که سوء تغذیه نیز به ایجاد این نوع زخم ها کمک می کند .
- با رعایت بهداشت پوست ، خصوصاً در نواحی تحت فشار ( باسن ، پاشنه پا ، کتف ، پشت سر و ) از ایجاد شکنندگی پوست جلوگیری ننمائید . این کار را با تغییر وضعیت دادن به بیمار ، تشویق به حرکت دادن توسط خود بیمار ( با رعایت محدودیت های پیشنهادی از سوی پزشک ) شستشو و خشک کردن و سپس استفاده از نرم کننده ها قابل اجرا می باشند .

- بیماران بعد از عمل جراحی ارتوپدی معمولاً از حرکت می ترسند . لیکن بیماران باید بدانند که حرکت در محدوده توصیه شده از سوی پزشک برای آنان بسیار مفید است . لذا حرکت توسط خود بیمار و یا با کمک همراهان وی بایستی جدی گرفته شود .

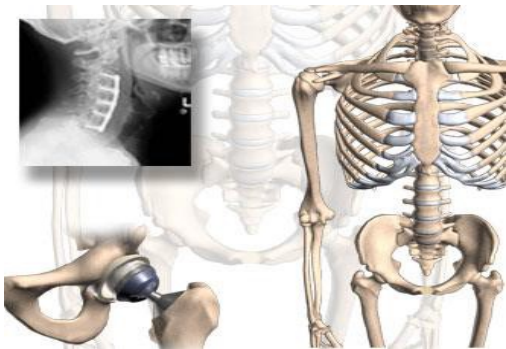
### مراحل ترمیم زخم ارتوپدی



- خوب شدن زخم محل جراحی و از بی رفتن التهاب دلیل بر جوش خوردن استخوان نیست . زیرا استخوان به مدت طولانی تری برای جوش خوردن نیاز دارد . ثانیاً وسایل بکار گرفته شده در عمل جراحی شما بگونه ای طراحی نشده اند که بتوانند وزن بدن شما ( پس از اعمال جراحی بر روی پا ) و یا وزن اجسام سنگین ( پس از اعمال جراحی بر روی دست و یا پا ) را تحمل نمایند . بنابراین در صورت فشار زیاد ممکن است خم شوند ، شل شوند و یا بشکنند لذا از فشار آوردن بیش از حد بر روی اندام عمل شده تا جوش خوردن کامل استخوان که متعاقباً از سوی پزشک ( در درمانگاه ) به شما ابلاغ می گردد خودداری فرمائید .



## مراقبت کلی بعد از جراحی های ارتوپدی



آموزش به مددجو

آموزش سلامت بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

۱۴۰۳

PIROZ PAM. TPC. EDH

- داروهای تجویز شده از سوی پزشک را به درستی و با رعایت برنامه پیشنهادی مصرف نمایید.
- به اوقات پیشنهادی جهت معاینه مجدد در درمانگاه توجه کامل نمایید.



منبع: نصیری زاده، م، (۱۳۹۲) راهنمای سریع آموزش به بیمار، تهران، انتشارات حیدری.

برونر سوارث، ارتوپدی، ۲۰۱۴

شماره تلفن بیمارستان: ۳-۴۲۲۳۵۵۰۱

توصیه هایی برای شما مددجو عزیز:

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-

- برنامه فیزیوتراپی تجویز شده از سوی پزشک را جدی بگیرید.
- شما بایستی به مرور زمان و زیر نظر پزشک مربوطه فعالیت های خود را در محدودیتهای پیشنهادی از سر بگیرید و هیچگاه با از بین رفتن درد محدودیتهای پیشنهادی را بهبود یافته تلقی نکنید.
- به راهنمایی های افرادی که در این فن تخصص ندارند توجه نکنید.
- از دست دادن عضوی از بد و یا ایجاد محدودیت در قسمتی از بدن نباید اعتماد به نفس شما را کاهش دهد.
- سعی کنید تا مدتی پس از عمل نفس های عمیق تر کشیده و سرفه نمایید زیرا اینکار موجب می گردد که از بروز مشکلات تنفسی در شما جلوگیری شود.
- سعی کنید جهت جلوگیری از احتباس ادراری پس از عمل هر ۳ الی ۴ ساعت یکبار خود را به ادرار کردن وادار نمایید.
- عفونت یکی از خطرات جدی پس از هر گونه عمل می باشد لذا در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک خود مراجعه نمایید:
- تب - لرز
- قرمزی، حساسیت و تورم در ناحیه عمل
- تعریق شدید
- افزایش ضربات قلب
- بی قراری، تحریک پذیری
- حرکت نوام با درد