



کارت ترخیص



👏👏 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از بریدگی و آسیب تاندون

📌 **آسیب تاندون چیست**؟

تاندون‌ها بافت‌های محکمی هستند که عضلات را به استخوان‌ها وصل می‌کنند و باعث حرکت اندام می‌شوند. در اثر بریدگی با چاقو، شیشه، ابزار تیز، تصادف یا له‌شدگی، ممکن است تاندون پاره یا آسیب ببیند. آسیب می‌تواند شامل: * پارگی کامل * پارگی ناقص * التهاب یا کشیدگی باشد.

علائم شایع:

ناتوانی در حرکت انگشت یا اندام ✖️👏 درد شدید 🤢 تورم و کبودی ● خونریزی 🩸 بی‌حسی یا گزگز ⚡

⚠️ **علائم خطر پس از ترخیص** ⚠️

در صورت مشاهده موارد زیر فوراً مراجعه کنید:

! افزایش ناگهانی درد ! قرمزی، گرمی یا تورم شدید ! ترشح چرکی یا بدبو ! باز شدن بخیه ✖️

! تب 🤒 ! از دست رفتن حرکت دوباره ✖️👏 ! بی‌حسی پایدار

📌 **دارودرمانی پس از ترخیص** 📌

داروهای رایج:

مسکن‌ها 📌 آنتی‌بیوتیک‌ها 📌 (در صورت نیاز) داروهای ضد التهاب 📌

نکات مهم:

✅ داروها منظم مصرف شود ✅ دوره آنتی‌بیوتیک کامل شود ✅ از مصرف خودسرانه پرهیز شود

⚠️ **تداخلات دارویی و غذایی** ⚠️

⊘ مصرف همزمان چند مسکن بدون نظر پزشک ⊘ الکل و دخانیات ⚠️ احتیاط با داروهای رقیق‌کننده خون

🏠 **مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی** 🏠

● **مراقبت از بخیه و زخم:**

📌 تعویض پانسمان طبق دستور 📌

📌 تمیز و خشک نگه داشتن زخم 📌

📌 دستکاری نکردن بخیه 📌

📌 عدم خیس کردن زخم ✖️📌

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



📍 مراقبت از آتل / اسپلینت:

خارج نکردن بدون اجازه ❌ 🚫 ثابت نگه داشتن اندام گزارش شل شدن

📍 وضعیت اندام:

بالا نگه داشتن دست یا پا 📶 جلوگیری از فشار زیاد

🚿 حمام و بهداشت فردی 🧼

پوشاندن محل زخم هنگام حمام 🚿🧼 حمام کوتاه خشک کردن با حوله تمیز 🧻

🏃 فعالیت و بازگشت به کار 📁

محدودیت حرکتی 🚫: حرکت زودهنگام = پارگی مجدد

بازتوانی: شروع فیزیوتراپی طبق دستور 🏥

تمرینات تدریجی 🖐️

بازگشت به کار*: سبک: ۴-۶ هفته*, سنگین: طبق نظر پزشک

🍎 تغذیه پس از ترخیص 🍌

تغذیه ترمیم کننده 🍌: پروتئین 🥛، کلسیم 🍌، ویتامین C 🍌، روی (Zinc) 🍌

❌ فست فود ❌ نوشابه ❌ سیگار

📅 پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 🏥

ویزیت منظم 📅 بررسی حرکت اندام 🔍 سونوگرافی در صورت نیاز 🏥 پیگیری فیزیوتراپی 📄

📄 ارجاع مجدد به پزشک 🏥

🔥 درد شدید 🔥 تورم زیاد 🔥 بی حرکتی مجدد 🔥 باز شدن بخیه 🔥 تب 🔥 عفونت سریع مراجعه کنید.

📍 پیشگیری و مراقبت های کلی 🏠

استفاده از دستکش در کارهای خطرناک 🧤

پرهیز از اجسام تیز 🚫

گرم کردن عضلات قبل ورزش 🏃

رعایت ایمنی محیط کار 🏠

کد آموزشی: PDC-ORT-03



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد