



کارت ترخیص



✿ خودمراقبتی پس از ترخیص: شکستگی انگشتان دست (Finger Fracture)

✿ شکستگی انگشتان دست چیست ✿ ؟

شکستگی انگشتان دست شامل شکستگی استخوان‌های متاکارپ و فالانکس‌ها است و معمولاً بر اثر ضربه مستقیم، گیر کردن انگشت یا سقوط ایجاد می‌شود. درمان می‌تواند شامل آتل، اسپلینت، گچ یا جراحی باشد.

علائم قبل از درمان:

- درد شدید در انگشت آسیب دیده ● تورم و کبودی اطراف انگشت ⚡ محدودیت حرکت و ناتوانی در خم یا صاف کردن انگشت
- تغییر شکل انگشت ● بی‌حسی یا مور مور شدن انگشتان و دست

⚠️ **علائم خطر پس از ترخیص** ⚠️

- درد شدید و غیر قابل تحمل ● تورم یا قرمزی شدید ● بی‌حسی، مور مور یا سردی انگشت ⚡ ترشح یا خونریزی از محل جراحی ● کاهش حرکت یا ضعف غیر معمول ● تب یا علائم عفونت 🤒

📍 **دارو درمانی پس از ترخیص** 📍

- 📍 مسکن‌ها و ضد التهاب طبق نسخه پزشک 📍 آنتی‌بیوتیک در صورت جراحی
- 📍 مکمل کلسیم و ویتامین D در صورت نیاز 📍 مصرف دقیق داروها طبق نسخه، بدون تغییر خودسرانه
- 📍 مصرف دقیق داروها طبق نسخه، بدون تغییر خودسرانه

📍 **مراقبت از آتل، اسپلینت یا محل جراحی** 📍

- 📍 آتل یا گچ را خشک و تمیز نگه دارید 📍 از فرو بردن اشیاء یا خراشیدن داخل آتل خودداری کنید
- 📍 بررسی روزانه پوست اطراف برای قرمزی، تورم یا بوی بد 📍 استفاده از پمادهای ضد عفونی تجویز شده
- 📍 تماس فوری با پزشک در صورت درد شدید یا بی‌حسی انگشت

📍 **حمام و پوزیشن** 📍

- ✅ استفاده از پوشش ضد آب برای آتل یا گچ هنگام حمام 📍 اجتناب از فشار یا حرکات ناگهانی روی انگشت
- 📍 بالا نگه داشتن دست هنگام نشستن یا خوابیدن برای کاهش تورم
- 📍 تغییر پوزیشن منظم برای جلوگیری از خشکی مفصل و تورم

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



فعالیت و بازگشت به زندگی روزمره 🏃🏻‍♀️

- فعالیت سبک و اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین 🏋️‍♀️ انجام تمرینات فیزیوتراپی پس از تایید پزشک
- تمرینات کششی برای حفظ دامنه حرکتی انگشتان 🖐️ اجتناب از فشار ناگهانی یا ضربه روی انگشت
- ثبت روزانه توانایی حرکت انگشت و دست 📅

تغذیه و سلامت عمومی 🍎🥗

- رژیم غذایی سرشار از پروتئین، کلسیم و ویتامین D 💧 هیدراتاسیون کافی
- مصرف میوه و سبزیجات تازه ❌ اجتناب از غذاهای پرچرب و سرخ شده 🍔 و وعده‌های کوچک و مکرر برای تسهیل ترمیم

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📄🏥

- ویزیت پزشک طبق برنامه تعیین شده 📅 بررسی وضعیت آتل، اسپلینت یا محل جراحی
- انجام عکس رادیولوژی برای بررسی روند ترمیم استخوان 📷 آزمایش خون در صورت نیاز
- ارجاع مجدد در صورت درد شدید، تورم، بی‌حسی یا علائم عفونت 📄 ثبت روزانه وضعیت حرکتی و توانایی دست

نکات خودمراقبتی تکمیلی 🧑‍🎓❤️

- پوشیدن لباس راحت و گشاد 🧥 استفاده از بالش نرم زیر دست برای راحتی
- یادداشت روزانه وضعیت انگشت و علائم ✅ رعایت دقیق برنامه دارویی و مراقبتی
- پیروی از دستورالعمل‌های فیزیوتراپی 🚫 جلوگیری از فعالیت‌های سنگین در هفته اول پس از ترخیص

چک‌لیست روزانه بیمار ✅📄

- 🕒 مصرف داروها و مکمل‌ها 💧 بررسی وضعیت آتل یا اسپلینت و پوست اطراف
- 📅 ثبت درد، تورم، بی‌حسی و حرکات انگشت 🏃‍♀️ فعالیت سبک و تمرینات مجاز
- 🍎 تغذیه مناسب و هیدراتاسیون 📅 مراجعه منظم به پزشک و انجام رادیولوژی‌ها
- 🔍 گزارش فوری علائم خطر به پزشک

کد آموزشی: PDC-ORT-09



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد