



# کارت ترخیص



👉👉👉 خودمراقبتی پس از ترخیص: شکستگی رادیال و اولنا (Radius & Ulna Fracture)

## 🔴 شکستگی رادیال و اولنا چیست؟

شکستگی رادیال و اولنا به شکستگی استخوان‌های ساعد گفته می‌شود که معمولاً بر اثر ضربه مستقیم، سقوط یا تصادف ایجاد می‌شود. درمان ممکن است شامل گچ‌گیری، آتل یا جراحی باشد.

### علائم قبل از درمان:

درد شدید و تورم در ساعد ● محدودیت حرکتی یا ناتوانی در حرکت دست ● کبودی یا تغییر رنگ پوست ⚡  
تغییر شکل ظاهری ساعد 🏃

### ⚠️ SOS علائم خطر پس از ترخیص

● درد شدید و غیرقابل تحمل ● تورم یا قرمزی شدید در اطراف ساعد ● بی‌حسی یا مور مور شدن دست و انگشتان

● کبودی یا سردی دست ● ترشح یا خونریزی از محل جراحی (در صورت عمل) ● کاهش حرکت یا ضعف غیر معمول در دست

### 📌 دارودرمانی پس از ترخیص

📌 مسکن‌ها و ضد التهاب طبق نسخه پزشک 📌 آنتی‌بیوتیک در صورت انجام جراحی  
📌 مکمل‌های کلسیم و ویتامین D در صورت تجویز برای تقویت استخوان

نکات مهم:

📌 مصرف دارو دقیقاً طبق نسخه 🕒 ● 📌 اجتناب از خودسرانه تغییر دوز دارو 📌 ثبت زمان و دوز داروها در دفترچه یا اپلیکیشن یادآور

### 🩺 مراقبت از محل گچ یا آتل

گچ یا آتل را خشک و تمیز نگه دارید 💧 از فرو بردن اشیاء یا خراشیدن داخل گچ خودداری کنید 🙅

بررسی روزانه برای قرمزی، تورم یا بوی بد 🚫 در صورت درد شدید، تورم یا بی‌حسی دست فوراً با پزشک تماس بگیرید

### 🛁 حمام و پوزیشن

هنگام حمام از پوشش ضدآب برای گچ یا آتل استفاده کنید ✅ استراحت کافی و عدم فشار روی دست آسیب دیده

تغییر پوزیشن منظم برای جلوگیری از تورم 🛏️ بالا نگه داشتن دست در طول روز برای کاهش ورم 🙅

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## 👤 فعالیت و بازگشت به زندگی روزمره 🏃

\* شروع با فعالیت‌های سبک و اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین \* اجتناب از حرکات ناگهانی یا پیچشی در دست تا بهبودی کامل  
\* پس از تایید پزشک، فیزیوتراپی برای بازگرداندن دامنه حرکت و قدرت عضلات

## 🍏 تغذیه و سلامت عمومی 🍷

رژیم غذایی غنی از پروتئین و کلسیم برای ترمیم استخوان 🍌 هیدراتاسیون کافی 💧 مصرف میوه و سبزیجات تازه برای ویتامین و مواد معدنی در صورت نیاز، مکمل‌های کلسیم و ویتامین D طبق دستور پزشک

## 📄 پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 🏥

\* ویزیت پزشک طبق برنامه تعیین شده (معمولاً 1-2 هفته پس از ترخیص) \* بررسی وضعیت گچ، آتل یا محل جراحی \* انجام عکس رادیولوژی یا CT طبق دستور پزشک برای بررسی روند ترمیم استخوان 🏠  
\* آزمایش خون در صورت نیاز برای بررسی مواد معدنی و سطح ویتامین‌ها \* ثبت هرگونه درد غیر معمول، تورم، \* کبودی، بی‌حسی یا مشکلات حرکتی \* ارجاع مجدد به پزشک در صورت عدم بهبود، درد شدید یا علائم عفونت

## 🌟 نکات خودمراقبتی تکمیلی ❤️ 🧘

پوشیدن لباس راحت و گشاد 🧘 بالا نگه داشتن دست آسیب دیده هنگام نشستن و خوابیدن 🛏 استفاده از بالش نرم زیر ساعد برای راحتی \* یادداشت روزانه وضعیت دست و علائم 📅  
رعایت دقیق برنامه دارویی و مراقبتی و پیروی از دستورات فیزیوتراپی و تمرینات بازتوانی پس از تایید پزشک 🏠

## 📝 چک‌لیست روزانه بیمار ✅

مصرف داروها و مکمل‌ها طبق نسخه 🕒 بررسی وضعیت گچ یا آتل 💧 ثبت درد، تورم، بی‌حسی و حرکات دست 🛏  
فعالیت سبک و تمرینات مجاز 🏃 تغذیه مناسب و هیدراتاسیون 🍏  
مراجعه منظم به پزشک و انجام آزمایش‌ها و رادیولوژی‌ها 📄 گزارش فوری علائم خطر به پزشک 🏠

کد آموزشی: PDC-ORT-12



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد