



# کارت ترخیص



☀️ 🏠 خودمراقبتی پس از ترخیص: شکستگی استخوان ران (Femur Fracture)

## 🚩 شکستگی استخوان ران چیست ❗ ?

شکستگی فمور شامل استخوان ران از لگن تا زانو می شود و معمولاً بر اثر سقوط، تصادف یا ضربه شدید ایجاد می شود. درمان می تواند شامل عمل جراحی با میله داخل استخوانی، پیچ و پلاک یا گچ و بریس باشد.

## 📌 علائم قبل از درمان:

- درد شدید در ران و لگن یا زانو ● تورم و کبودی اطراف ران ⚡ محدودیت حرکت و ناتوانی در راه رفتن
- تغییر شکل ران یا پا ● بی حسی یا مور مور شدن پا

## ⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

- درد شدید و غیر قابل تحمل ● تورم یا کبودی شدید ● بی حسی، مور مور یا سردی پا ⚡ ترشح یا خونریزی از محل جراحی
- کاهش ناکهانی توانایی حرکت ● تب یا علائم عفونت 🤒 ● علائم شوک مانند تپش قلب سریع، سرگیجه، غش

## 💊 دارودرمانی پس از ترخیص 💊

- 💊 مسکن ها و ضد التهاب طبق نسخه پزشک 🏠 آنتی بیوتیک در صورت جراحی 💊 مکمل کلسیم و ویتامین D در صورت نیاز
- داروهای ضد انعقاد خون در صورت تجویز پزشک 🕒 مصرف دقیق داروها طبق نسخه، بدون تغییر خودسرانه

## 👋 مراقبت از محل جراحی و پانسمان 👋

- 👉 پانسمان را تمیز و خشک نگه دارید 👉 از دست زدن به محل جراحی و خراشیدن خودداری کنید
- 🕒 بررسی روزانه پوست اطراف برای قرمزی، تورم یا بوی بد 📞 تماس فوری با پزشک در صورت درد شدید یا ترشح

## 🛀 حمام و پوزیشن 🛀

- ✅ استفاده از دوش نشسته یا کمک خانواده برای حمام 👉 بالا نگه داشتن پاها و ران هنگام نشستن
- 🛏 تغییر پوزیشن منظم برای جلوگیری از زخم بستر ❌ اجتناب از حرکات ناگهانی و فشار روی ران

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزش، درمان، آیت الله کاشانی، شهرک د



## 🏃 فعالیت و بازگشت به زندگی روزمره 🏃

🏃 شروع با فعالیت سبک و اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین 🏃 انجام تمرینات فیزیوتراپی پس از تایید پزشک 🏃  
🏃 تمرینات کششی برای حفظ دامنه حرکتی ران و مفصل زانو 🏃 اجتناب از نشستن یا ایستادن طولانی بدون استراحت 🏃 ثبت روزانه توانایی حرکت و درد ران

## 🍏 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 ❌ اجتناب از غذاهای پرچرب و سرخ شده 🍏 وعده‌های کوچک و مکرر برای تسهیل ترمیم

## 📄 پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📄

📄 ویزیت پزشک طبق برنامه تعیین شده 📄 بررسی وضعیت پانسمان 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 پا

## 🌟 نکات خودمراقبتی تکمیلی 🌟

🌟 پوشیدن لباس راحت و گشاد 🌟 استفاده از بالش نرم زیر ران و پاها برای راحتی 🌟 یادداشت روزانه وضعیت ران 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 پانسمان و پوست اطراف
- 📄 ثبت درد، تورم، بی‌حسی و توانایی حرکت ران
- 🏃 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-13



واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد

اسکن کنید