



کارت ترخیص



🏠؟ خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از شکستگی ساق پا

(Tibia & Fibula Fracture)

🔍 شکستگی ساق پا چیست؟

شکستگی ساق پا به ترک خوردگی یا شکست استخوان‌های درشت‌نی (تیبیا) و نازک‌نی (فیولا) گفته می‌شود که معمولاً بر اثر زمین خوردن، تصادف یا ضربه شدید ایجاد می‌شود.

بسته به نوع شکستگی، درمان ممکن است شامل: گچ‌گیری 🩹 آتل‌بندی جراحی و پیچ‌وپلاک 🩸 فیکساسیون خارجی باشد.

علائم شایع:

درد شدید 🩹 تورم و کبودی 🟡 ناتوانی در راه رفتن ✖ تغییر شکل پا ⚠ بی‌حسی یا سردی اندام ❄

🚨 **علائم خطر پس از ترخیص** ⚠

در صورت مشاهده موارد زیر فوراً مراجعه کنید:

درد شدید و رو به افزایش 🩹 تورم ناگهانی یا سفتی پا ⚠ بی‌حسی یا گزگز انگشتان ✖ تغییر رنگ پا (کبود/سفید) ترشح، خونریزی یا بوی بد از زخم 🩸 تب و لرز 🩹 باز نشدن انگشتان پا ✖

🩹 **دارودرمانی پس از ترخیص** 🩹

داروهای رایج:

مسکن‌ها (استامینوفن، ایبوپروفن) 🩹 داروهای ضد التهاب 🩹 آنتی‌بیوتیک (در صورت جراحی) 🩹
داروهای ضد لخته (در برخی بیماران) 🩹

نکات مهم:

✅ داروها را سر ساعت مصرف کنید ✅ بدون نظر پزشک قطع نکنید ✅ از مصرف خودسرانه پرهیز کنید

⚠ **تداخلات دارویی و غذایی** 🩹

از مصرف همزمان چند مسکن بدون مشورت 🩹 پرهیز از الکل ✖ اطلاع پزشک از تمام داروها و مکمل‌ها 📄 احتیاط با داروهای رقیق‌کننده خون ⚠

🏠 **مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی** 🏠

🟡 **مراقبت از گچ / آتل:**

❌ داخل گچ چیزی وارد نکنید ✖ روی گچ نشینید 🩹 ترک یا بوی بد را گزارش دهید ⚠

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



📍 مراقبت از زخم جراحی:

پانسمان تمیز و خشک 🧼 تعویض طبق دستور پزشک 🩺 عدم دستکاری زخم ❌
وضعیت پا: بالا نگه داشتن پا هنگام استراحت 🛌 جلوگیری از آویزان شدن طولانی ❌ ⏰

🧼 حمام و بهداشت فردی 🧼

پوشاندن گچ با کیسه ضد آب 🧼 حمام نشسته یا با کمک دیگران خشک نگه داشتن زخم 🧼
عدم خیس شدن پانسمان ❌ 💧

🚶 فعالیت و بازگشت به کار 🧑

تحرک: استفاده از عصا یا واکر 🦯 عدم وزن گذاری تا اجازه پزشک 🩺 رعایت آموزش فیزیوتراپی 🧑
بازگشت به کار: کار سبک: ۴-۶ هفته ⏰ کار سنگین: طبق نظر پزشک 🩺

🍎 تغذیه پس از ترخیص 🥗

تغذیه مفید برای ترمیم استخوان:

کلسیم: شیر، ماست 🥛 ویتامین D: تخم مرغ، نور آفتاب 🌞 پروتئین: گوشت، حبوبات ویتامین C: پرتقال 🍊
پرهیز:

❌ فست فود ❌ نوشابه ❌ سیگار 🚬

📅 پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📄

مراجعه منظم ارتوپد 🧑 عکس برداری دوره‌ای 🧑 بررسی جوش خوردن استخوان 🧑 پیگیری جلسات فیزیوتراپی 🧑

🗉 ارجاع مجدد به پزشک 🧑

! درد شدید ! تورم غیرعادی ! بی‌حسی پا ! تب ! ترشح زخم ! شل شدن پیچ یا گچ

🌸 پیشگیری و مراقبت‌های کلی 🌸

استفاده از کفش مناسب 🧐 جلوگیری از زمین خوردن ⚠️ رعایت فیزیوتراپی 📄 ترک سیگار ❌ تقویت عضلات پا 🧘

کد آموزشی: PDC-ORT-15



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد