



کارت ترخیص



🦴 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به شکستگی فمور (Femur Fracture)

🔍 شکستگی فمور چیست؟

استخوان فمور (ران) قوی ترین استخوان بدن است. شکستگی آن معمولاً در اثر:
🚗 تصادف 🏏 سقوط شدید ⚽ ضربه ورزشی 🤕 یوکی استخوان ایجاد می شود و اغلب نیاز به جراحی، پلاتین یا پیچ دارد.
🚑 علائم شایع: 😞 درد شدید 📌 تورم و کبودی 📏 ناتوانی در راه رفتن 📏 کوتاه شدن پا ✖ تغییر شکل اندام

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

در صورت مشاهده موارد زیر فوراً مراجعه کنید:

- ! درد غیرقابل تحمل ! تب بالای ۳۸ ! ترشح از زخم 🌿 ! قرمزی و تورم شدید ! بی حسی یا سردی پا ❄️
- ! تنگی نفس ناگهانی 😞 (احتمال لخته خون) ! درد ساق پا 📌

💊 دارودرمانی پس از ترخیص 💊

داروهای رایج:

- 💊 مسکنها (استامینوفن، ایبوپروفن) 💉 داروهای ضدلخته (هپارین، ریواروکسابان)
- 💊 آنتی بیوتیک (در صورت جراحی) 🦴 مکمل کلسیم و ویتامین D

نکات مهم:

- ✅ مصرف منظم ✖ قطع خودسرانه ممنوع ⚠️ گزارش خونریزی غیرعادی

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی ⚠️

- 🚫 مصرف همزمان چند مسکن 🚫 الکل و دخانیات 🚫 احتیاط با داروهای ضدانعقاد
- ✅ مصرف دارو بعد غذا ✅ نوشیدن آب کافی 💧

🏠 مراقبت های روزمره و خودمراقبتی 🏠

💡 مراقبت از زخم جراحی:

- تمیز و خشک نگه داشتن زخم تعویض پانسمان با دست تمیز 🦷 عدم خیس شدن زخم ✖
- 📏 مراقبت از پا:
- بالا نگه داشتن پا 📏 جلوگیری از فشار استفاده از واکر/عصا 🦯

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

- حمام با صندلی حمام
- پوشاندن زخم با پلاستیک
- لغزش ممنوع
- کمک گرفتن از همراه
- خشک کردن محل بخیه

فعالیت و بازگشت به کار

مراحل حرکت:

- هفته اول: استراحت نسبی
- هفته‌های بعد: راه رفتن با کمک
- ماه‌های بعد: بازگشت تدریجی
- پریدن
- دویدن
- نشستن طولانی
- ترمیم کامل: ۳ تا ۶ ماه

تغذیه پس از ترخیص

- تقویت استخوان
- لبنیات
- پروتئین
- سبزیجات
- ماهی
- ویتامین D
- آب فراوان
- نوشابه
- فست‌فود
- سیگار

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

- ویزیت‌های منظم
- رادیوگرافی کنترل
- بررسی جوش خوردن استخوان
- فیزیوتراپی

ارجاع مجدد به پزشک

- باز شدن بخیه
- درد شدید
- بی‌حرکتی ناگهانی
- تورم ساق
- تنگی نفس

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

- پیشگیری از سقوط
- کفش مناسب
- نور مناسب منزل
- استفاده از عصا

چک‌لیست روزانه بیمار

- مصرف دارو
- تمرین فیزیوتراپی
- بررسی زخم
- راه رفتن ایمن
- تغذیه مناسب
- پیگیری ویزیت

کد آموزشی: PDC-ORT-17



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد