



# کارت ترخیص



🦴🏠 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به شکستگی لگن (Pelvic / Hip Fracture)

## 🚨 شکستگی لگن چیست؟

شکستگی لگن به آسیب استخوان‌های ناحیه لگن یا مفصل ران گفته می‌شود که معمولاً بر اثر:  
🚗 تصادف شدید 🏠 سقوط از ارتفاع 🤪 پوکی استخوان 🏃 ضربه ورزشی ایجاد می‌شود.  
در بسیاری از بیماران، درمان شامل: 🏥 جراحی 📌 پیچ و پلاتین 📌 تعویض مفصل 📌 یا درمان محافظه کارانه می‌باشد  
**علائم شایع:**

🚫 درد شدید لگن و ران 🚫 ناتوانی در راه رفتن 📌 تورم و کبودی 📌 کوتاه شدن پا 📌 چرخش غیرطبیعی پا

## 🚨 علائم هشدار و خطر پس از ترخیص

! درد غیرقابل کنترل ! تب بالای ۳۸ درجه 🤒 ! خروج ترشح یا چرک از زخم 🩹 ! قرمزی شدید محل جراحی !  
! بی‌حسی یا سردی پا ❄️ ! تنگی نفس ناگهانی 🤧 ! تورم و درد ساق (لخته خون) 📌

## 📌 دارودرمانی پس از ترخیص

📌 مسکن‌ها (استامینوفن، ناپروکسن) 📌 ضدلخته‌ها (وارفارین، ریواروکسابان)  
📌 آنتی‌بیوتیک (در صورت نیاز) 📌 مکمل کلسیم و ویتامین D

نکات مهم ✅: دارو را سر ساعت مصرف کنید ❌ قطع خودسرانه ممنوع ⚠️ گزارش خونریزی یا کبودی غیرعادی 📄 داروها را یادداشت کنید

## ⚠️ تداخلات دارویی و غذایی

❌ مصرف الکل ❌ سیگار ❌ مصرف همزمان چند مسکن ⚠️ سبزیجات سبز زیاد با وارفارین (با پزشک هماهنگ شود) ✅  
مصرف دارو با آب کافی ✅ 📌 پرهیز از مکمل خودسران

## 🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

📌 مراقبت از زخم:

📌 نشستن دست قبل از تعویض پانسمان 📌 خشک نگه داشتن محل بخیه ❌ خاراندن زخم ممنوع 🔍 بررسی روزانه زخم  
📌 وضعیت بدن:  
📌 بالا نگه داشتن پا 📌 تغییر وضعیت هر ۲ ساعت 📌 نشستن روی صندلی سفت ❌ چهارزانو نشستن ❌ خم شدن زیاد

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## حمام و بهداشت فردی

دوش با صندلی پوشاندن زخم استفاده از دمایبی ضدلغزش کمک گرفتن از همراه توصیه می شود

## فعالیت، تحرک و بازگشت به کار

مراحل حرکتی:

هفته ۱-۲: استراحت نسبی هفته ۳-۶: راه رفتن با کمک بعد از ۳ ماه: فعالیت سبک   
بلند کردن اجسام سنگین نشستن طولانی رانندگی زودهنگام بازگشت به کار: ۲-۶ ماه

## فیزیوتراپی و تمرینات حرکتی

فیزیوتراپی نقش اصلی در بهبود دارد:

تقویت عضلات افزایش دامنه حرکت اصلاح راه رفتن انجام منظم تمرینها قطع تمرین بدون اجازه پزشک

## تغذیه درمانی پس از ترخیص

برای ترمیم استخوان لبنیات گوشت و تخم مرغ ماهی سبزیجات ویتامین D   
فست فود نوشابه نمک زیاد

## پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

ویزیت منظم ارتوپد عکس رادیولوژی بررسی جوش خوردن استخوان آزمایش خون (در صورت نیاز)   
همراه داشتن مدارک در ویزیتها

## مراجعه فوری به پزشک

باز شدن بخیه افزایش درد بی حرکتی بی اختیاری ادرار تنگی نفس

## پیشگیری از عوارض و سقوط

کفش مناسب نور کافی منزل حذف فرش لغزنده دستگیره حمام سالمندان: استفاده دائم از واکر

کد آموزشی: PDC-ORT-18



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد