



# کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به شکستگی مهره توراسیک و دنده‌ها  
(Thoracic Spine & Rib Fracture)

## علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

⚠ در صورت مشاهده هر کدام، فوراً مراجعه کنید:

تنگی نفس یا نفس تنگی شدید ⚠️ 😞

درد شدید قفسه سینه که بدتر می‌شود ⚡

سرفه خونی 🩸

کبودی وسیع یا تورم غیرعادی 🟡

بی‌حسی یا ضعف پاها 🦿

تب بالا 🌡️

\* صدای غیرطبیعی در قفسه سینه

تشدید درد هنگام تنفس 😞

## مدیریت داروها

داروهای شایع:

مسکن‌ها 🟡 ضدالتهاب‌ها 🟡 شل‌کننده عضلات 🟡 داروهای ضدسرفه (در صورت تجویز) 🟡  
نکات مهم: ✓ مصرف منظم ❌ مصرف خودسرانه مسکن قوی ممنوع 📅 ثبت زمان دارو ⌚

## پوزیشن صحیح و خواب ایمن

بهترین وضعیت‌ها:

نیمه‌نشسته با چند بالش 🛏️ خواب به پهلو (سمت سالم) ❌ خوابیدن روی سمت آسیب‌دیده ممنوع  
📌 پوزیشن مناسب = تنفس راحت‌تر

## تمرینات تنفسی و پیشگیری از عفونت ریه

خیلی مهم برای این بیماران 📌

تمرین روزانه:

📌 تنفس عمیق 10 بار هر ساعت 📌 دم عمیق + نگه داشتن 3 ثانیه 📌 بازدم آرام

سرفه کنترل‌شده:

📌 بالش روی قفسه سینه بگذارید 😞 سرفه آرام 📌 پیشگیری از ذات‌الریه

## بررسی قفسه سینه یا کمر بند (در صورت تجویز)

📌 ساعات مشخص ⌚

📌 استفاده طبق دستور 📌

📌 کمک به تثبیت استخوان‌ها 📌

📌 شل یا سفت نکنید ❌

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## فعالیت و حرکت تدریجی

مجاز: پیاده روی سبک | ایستادن کوتاه

ممنوع:

بلند کردن بار ❌ حرکات پیچشی ❌ ورزش سنگین ❌ پریدن 📅 افزایش تدریجی فعالیت

## مراقبت از زخم (در صورت جراحی یا تروما)

پانسمان: خشک و تمیز | تعویض با دست تمیز

علائم عفونت: قرمزی 🔴 تورم 📏 ترشح 🩸 تب

## حمام و بهداشت

حمام:

\*نشسته\* آب ولرم\* با همراه ❌ دوش طولانی ممنوع

## تغذیه برای ترمیم استخوان و ریه

مواد مفید: کلسیم 🥛 ویتامین D 🌞 پروتئین 🥩 سبزیجات 🥬 ویتامین C 🍊

سیگار = خطر عفونت ❌

## رانندگی و بازگشت به کار

رانندگی: ❌ تا کاهش درد 🏠 کار: سبک ← تدریجی ❌ کار سنگین ممنوع

## حمایت روانی

طبیعی است: اضطراب 😞 ترس از نفس کشیدن 😨

اقدام: حمایت خانواده 👨👩👦 تمرین آرام سازی 🧘

## پیگیری پزشکی

شامل:

\*رادیوگرافی قفسه سینه \* CT در صورت نیاز \* تست تنفسی 📅 ویزیت منظم الزامی

## زمان مراجعه فوری 🚑

\* تنگی نفس شدید \* درد رو به افزایش \* سرفه خونی \* تب \* ضعف پا \* بی حسی

کد آموزش: PDC-ORT-11



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد