



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:

درد شدید قفسه سینه که بدتر می‌شود *

تنگی نفس یا نفس تنگی شدید ⚠

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-NSUR-11



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد