



کارت ترخیص



☀️ 🏠 خودمراقبتی پس از ترخیص: شکستگی مچ دست (Wrist Fracture)

👉 شکستگی مچ دست چیست ❗؟

شکستگی مچ دست شامل شکستگی استخوان‌های رادیوس، اولنا یا استخوان‌های کوچک مچ است و معمولاً بر اثر افتادن روی دست یا ضربه مستقیم ایجاد می‌شود. درمان می‌تواند شامل آتل، گچ، بریس یا جراحی باشد.

علائم قبل از درمان:

- درد شدید در ناحیه مچ دست ● تورم و کبودی اطراف مچ ⚡ محدودیت حرکت و ناتوانی در گرفتن اشیاء
- تغییر شکل ظاهری مچ ● بی‌حسی یا مور مور شدن انگشتان

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ❗

- درد شدید و غیرقابل تحمل ● تورم یا قرمزی شدید اطراف مچ ● بی‌حسی، مور مور یا سردی دست و انگشتان
- ⚡ ترشح یا خونریزی از محل جراحی (در صورت عمل) ● کاهش حرکت یا ضعف غیر معمول ● تب یا علائم عفونت 🤒

🩹 دارودرمانی پس از ترخیص 🩹

- 🩹 مسکن‌ها و ضد التهاب طبق نسخه پزشک 🩹 آنتی‌بیوتیک در صورت جراحی
- 🩹 مکمل کلسیم و ویتامین D در صورت نیاز 🩹 مصرف دقیق داروها طبق نسخه، بدون تغییر خودسرانه

🩹 مراقبت از گچ، آتل یا محل جراحی 🩹

- 💧 گچ یا آتل را خشک و تمیز نگه دارید 🧤 از فرو بردن اشیاء یا خراشیدن داخل گچ خودداری کنید
- 👁️ بررسی روزانه پوست اطراف برای قرمزی، تورم یا بوی بد 🩹 استفاده از پمادهای ضد عفونی تجویز شده
- 📞 تماس فوری با پزشک در صورت درد شدید یا بی‌حسی دست

🧼 حمام و پوزیشن 🧼

- ✅ استفاده از پوشش ضد آب برای گچ یا آتل هنگام حمام
- 🧼 بالا نگه داشتن دست هنگام نشستن یا خوابیدن برای کاهش تورم
- 🚫 تغییر پوزیشن منظم برای جلوگیری از خشکی مفصل و تورم 🚫 اجتناب از فشار یا حرکات ناگهانی روی مچ

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



فعالیت و بازگشت به زندگی روزمره 🏃🏻‍♂️ 🧘🏻

فعالیت سبک و اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین 🏃🏻‍♂️ انجام تمرینات فیزیوتراپی پس از تایید پزشک
تمرینات کششی برای حفظ دامنه حرکتی مچ 🧘🏻 اجتناب از حرکات پیچشی یا فشار ناگهانی روی مچ
ثبت روزانه توانایی حرکت مچ و دست 📅

تغذیه و سلامت عمومی 🍎 🥗 🥤

رژیم غذایی سرشار از پروتئین، کلسیم و ویتامین D 💧 هیدراتاسیون کافی
مصرف میوه و سبزیجات تازه ❌ اجتناب از غذاهای پرچرب و سرخ شده 🍷 وعده‌های کوچک و مکرر برای تسهیل ترمیم

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📅 🏥

ویزیت پزشک طبق برنامه تعیین شده 📅 بررسی وضعیت گچ، آتل یا محل جراحی
انجام عکس رادیولوژی برای بررسی روند ترمیم استخوان 🏥 آزمایش خون در صورت نیاز
ارجاع مجدد در صورت درد شدید، تورم، بی‌حسی یا علائم عفونت 📄 ثبت روزانه وضعیت حرکتی و توانایی دست

نکات خودمراقبتی تکمیلی ❤️ 🧑🏻‍⚕️

پوشیدن لباس راحت و کشاد 🧥 استفاده از بالش نرم زیر دست برای راحتی
یادداشت روزانه وضعیت دست و علائم ✅ رعایت دقیق برنامه دارویی و مراقبتی
پیروی از دستورالعمل‌های فیزیوتراپی 🏥 جلوگیری از فعالیت‌های سنگین در هفته اول پس از ترخیص

چک لیست روزانه بیمار ✅ 📅

مصرف داروها و مکمل‌ها 💧 📅 بررسی وضعیت گچ یا آتل و پوست اطراف
ثبت درد، تورم، بی‌حسی و حرکات دست 🏥 فعالیت سبک و تمرینات مجاز
تغذیه مناسب و هیدراتاسیون 🍎
مراجعه منظم به پزشک و انجام رادیولوژی‌ها 📅
گزارش فوری علائم خطر به پزشک 🔍

کد آموزشی: PDC-ORT-19



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد