



# کارت ترخیص



🏠 خودمراقبتی پس از ترخیص: شکستگی بازو و هومروس (Humerus Fracture)

📌 شکستگی هومروس چیست؟ 🦴

شکستگی هومروس به شکستگی استخوان بازو گفته می‌شود و معمولاً بر اثر سقوط، ضربه مستقیم یا تصادف ایجاد می‌شود. درمان ممکن است شامل آتل، گچ، بریس یا جراحی باشد. پس از ترخیص، مراقبت دقیق از استخوان و عضلات اطراف برای بهبود کامل بسیار حیاتی است.

**علائم قبل از درمان:**

درد شدید و مداوم در بازو ● تورم و کبودی قابل توجه اطراف محل شکستگی ●  
تغییر شکل واضح بازو ⚡ محدودیت حرکت و ضعف در دست و شانه ● احساس بی‌حسی یا مور مور در انگشتان

⚠️ **علائم خطر پس از ترخیص SOS**

- درد شدید غیر قابل تحمل
- تورم یا قرمزی شدید
- بی‌حسی، مور مور یا سردی دست
- کاهش حرکت یا ضعف غیر معمول
- تب یا علائم عفونت
- کبودی ناگهانی یا خونریزی از محل جراحی

💊 **دارودرمانی پس از ترخیص**

- 💊 مسکن‌ها و ضد التهاب‌ها طبق نسخه پزشک برای کاهش درد و تورم
- 💊 آنتی‌بیوتیک‌ها در صورت انجام جراحی برای پیشگیری از عفونت
- 💊 مکمل‌های کلسیم و ویتامین D برای تقویت استخوان‌ها
- ⚠️ مصرف دقیق دارو طبق زمان و دوز توصیه‌شده، بدون خودسرانه تغییر دادن

🩹 **مراقبت از محل گچ، آتل یا جراحی**

- 👉 گچ یا آتل را خشک و تمیز نگه دارید
- 👉 از فرو بردن اشیاء یا خراشیدن داخل گچ خودداری کنید
- 👉 بررسی روزانه محل گچ و پوست اطراف برای قرمزی، تورم، ترشح یا بوی بد
- 👉 در صورت درد شدید، تورم یا بی‌حسی دست فوراً با پزشک تماس بگیرید
- 👉 استفاده از پمادهای ضد عفونی تجویز شده در صورت عمل جراحی

🛁 **حمام و بوزیشن**

- ✅ هنگام حمام، از پوشش ضد آب برای گچ یا آتل استفاده کنید
- 👉 بالا نگه داشتن بازو هنگام نشستن یا خوابیدن برای کاهش ورم
- 👉 تغییر بوزیشن منظم برای جلوگیری از تورم و خشکی مفاصل

👨‍🏫 **واحد آموزشی به بیمار**

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## 🏃 فعالیت و بازگشت به زندگی روزمره 🏃

شروع با فعالیت سبک و پیاده‌روی کوتاه  
اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین تا بهبودی کامل  
تمرینات کششی و فیزیوتراپی پس از تایید پزشک 🏥  
رعایت حرکات صحیح و اجتناب از پیچش بازو  
ثبت روزانه توانایی حرکت دست و شانه 📌

## 🍏 تغذیه و سلامت عمومی 🍏

رژیم غذایی سرشار از پروتئین، کلسیم و ویتامین D 🍌 هیدراتاسیون کافی 💧  
مصرف میوه و سبزیجات تازه برای ویتامین و مواد معدنی  
اجتناب از غذاهای سرخ شده و پرچرب ❌  
وعده‌های کوچک و مکرر برای کاهش فشار روی بدن و تسهیل ترمیم

## 📅 پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📅

ویزیت پزشک طبق برنامه تعیین شده (1-2 هفته پس از ترخیص یا طبق نظر جراح)  
بررسی وضعیت گچ، آتل یا محل جراحی و ثبت روزانه وضعیت حرکتی و توانایی دست  
انجام عکس رادیولوژی یا CT برای بررسی روند ترمیم استخوان 🏥  
آزمایش خون در صورت نیاز برای بررسی مواد معدنی و ویتامین‌ها 🧪  
ارجاع مجدد به پزشک در صورت درد شدید، تورم غیرمعمول، بی‌حسی، کبودی یا علائم عفونت 🚨

## 🌟 نکات خودمراقبتی تکمیلی 🌟

پوشیدن لباس راحت و گشاد 🧥  
استفاده از بالش نرم زیر بازو برای راحتی و کاهش فشار 🛏  
یادداشت روزانه وضعیت بازو و علائم 📌  
رعایت دقیق برنامه دارویی و مراقبتی  
پیروی از دستورالعمل‌های فیزیوتراپی و تمرینات باز توانی 🏥  
جلوگیری از فعالیت‌های سنگین در هفته اول پس از ترخیص 🚫

کد آموزشی: PDC-ORT-20



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد