

به نام هستی بخش  
بکتا



## خودمراقبتی بعد از عمل جراحی ارتوپدی



تیم ارتقاء سلامت مرکز آموزشی، پژوهشی

و درمانی حکیم

19. سعی کنید جهت جلوگیری از احتباس ادراری پس از عمل هر 3 الی 4 ساعت یکبار خود را به ادرار کردن و ادرار نمائید

20. عفونت یکی از خطرات جدی پس از هر گونه عمل می باشد لذا در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک خود مراجعه نمائید:

\*\* تب و لرز و قرمزی ، حساسیت و تورم در ناحیه عمل افزایش ضربان قلب ، بی قراری ، تحریک پذیری حرکت توأم با درد

21. در صورتیکه اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.

22. اگر از نسج بدن شما نمونه برداری انجام شده، لازم است نتیجه آزمایش را به پزشک خود نشان دهید تا ادامه درمان انجام گیرد.

23. انجام ویزیت های منظم و پیگیری درمان در روند بهبودی شما موثر است.

24. به اوقات پیشنهادی جهت معاینه مجدد در درمانگاه توجه فرمایید.

14. شما بایستی به مرور زمان و زیر نظر پزشک مربوطه فعالیت‌های خود را در محدوده های پیشنهادی از سر بگیرید و هیچگاه با از بین رفتن درد محدودیتهای پیشنهادی را بیهوده تلقی نکنید.

15. برنامه فیزیوتراپی تجویز شده از سوی پزشک را جدی بگیرید.

16. به راهنمایی های افرادی که در این زمینه تخصص کافی ندارند توجه نکنید.

17. سعی کنید تا مدتی پس از عمل نفس های عمیق کشیده و سرفه نمائید زیرا این کار موجب می گردد که از بروز مشکلات تنفسی در شما جلوگیری شود.

18. از دست دادن عضوی از بدن و یا ایجاد محدودیت در قسمتی از بدن نباید اعتماد به نفس شما را کاهش دهد.



## مراقبت های بعد از عمل های جراحی ارتوپدی

بیمار عزیز ضمن آرزوی سلامتی برای شما، جهت حفظ آرامش شما بعد از عمل جراحی، آموزش های زیر ارائه میشود:

1. اگر شما بابتی حسی منطقه ای عمل شده اید تا 24 ساعت نباید سرتخت را بالا بیاورید و در این مدت سر شما باید کاملاً پایین باشد و گرنه دچار سردرد شدید می شود که ممکن است تا چند روز ادامه یابد.

2. جراحی انجام شده بر روی شما می تواند سبب درد در یکی دو روز اول بعد از جراحی شود.

3. در صورت عدم کاهش درد، پس از بالا نگه داشتن عضو از سطح قلب و نیز خوردن مسکن تجویز شده به پزشک خود مراجعه نمایید.

4. اندامی که عمل جراحی بر روی آن انجام نشده را مرتباً ورزش دهید و عضوی که عمل جراحی بر روی آن انجام گرفته است با مشورت و توصیه پزشک خود و با رعایت محدودیتهای پیشنهاد شده، حرکت دهید زیرا این کار از بروز اختلال در سیستم گردش خون و ایجاد لخته در آن، به شدت جلوگیری می نماید.

5. جهت کشیدن بخیه ها طبق نظر پزشک معالج به درمانگاه مراجعه کنید برنامه پانسمان زخم محل جراحی را مطابق دستور پزشک اجرا کنید.

6. رژیم غذایی را مطابق با سابقه بیماری (مانند قند

خون، فشار خون و...) را رعایت نموده، رژیم غذایی متعادل با پروتدین کافی و ویتامین ها، برای التیام زخم را در نظر داشته باشید. مصرف مایعات را فراموش نکنید.

7. در صورتیکه پزشک به شما محدودیت در حرکت را تجویز نموده و مجبور هستید برای مدتی طولانی در بستر باقی بمانید، از مصرف شیر بیش از حد خودداری نمایید زیرا کلسیم خون را بالا برده و خطر تشکیل سنگ کلیه را افزایش می دهد.

8. در صورت افزایش ضربان قلب بیش از 100 عدد در دقیقه و نیز در صورت افزایش و یا نامنظم بودن تنفس به پزشک خود مراجعه نمایید.

9. در صورتیکه به میزان طبیعی ادرار نمی کنید به پزشک خود مراجعه نمایید.

10. احتمال تورم در محل جراحی شده وجود دارد، بنابراین تا چندین روز پس از عمل، با بالا نگه داشتن عضو عمل شده بطور مکرر (روزانه چندین بار) از ایجاد و یا پیشرفت آن جلوگیری نمایید.



11. بیماران پیر خصوصاً آنهایی که بدون کمک قادر به حرکت نیستند در صورت باقی ماندن در بستر به مدت طولانی، شانس بروز زخم بستر دارند لذا با تغییر وضعیت دادن هر یک ساعت یکبار از بروز این گونه زخم ها جلوگیری نمایید. لازم به توضیح است که سوء تغذیه نیز به ایجاد این نوع زخم ها کمک میکند.

12. بیماران بعد از عمل جراحی ارتوپدی معمولاً از حرکت می ترسند. لیکن بیماران باید بدانند که حرکت در محدوده توصیه شده از سوی پزشک برای آنان بسیار مفید است. لذا حرکت توسط خود بیمار و یا با کمک همراهان وی بایستی جدی گرفته شود.

13. خوب شدن زخم محل جراحی و از بین رفتن التهاب دلیل بر جوش خوردن استخوان نیست. زیرا استخوان به مدت طولانی تری برای جوش خوردن نیاز دارد. ثانیاً وسائل بکار گرفته شده در عمل جراحی شما بگونه ای طراحی نشده اند که بتوانند وزن بدن شما (پس از اعمال جراحی بر روی پا) و یا وزن اجسام سنگین (پس از اعمال جراحی بر روی دست و پا) را تحمل نمایند. بنابراین در صورت فشار زیاد ممکن است خم شوند، شل شوند و یا بشکنند لذا از فشار آوردن بیش از حد بر روی اندام عمل شده تا جوش خوردن کامل استخوان که متعاقباً از سوی پزشک (در درمانگاه) به شما ابلاغ می گردد خودداری فرمایید.