

دستور العمل خودمراقبتی در شکستگی استخوان ران

خودمراقبتی مجموعه ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی، آگاهانه و هدفدار برای خود و فرزندانش انجام میدهد تا از لحاظ جسمی، روحی، روانی و اجتماعی سالم بمانند. همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان بر اساس آموزشهای دریافتی حین بستری و زمان ترخیص از سلامت خود و خانواده اش حفاظت نماید.

شکستگی عبارت است از گسیختگی کامل یا ناکامل در تداوم استخوان که بر اساس نوع و وسعت مشخص میشود. شکستگی ناحیه ران از ناحیه بالای زانو تا ناحیه لگن میباشد استخوان ران انواع شکستگی دارد: ۱- شکستگی سر ران ۲- شکستگی تروکانتریک و ساب تروکانتریک ۳- شکستگی تنه استخوان ران (در سالمندانی که پوکی استخوان دارند نیز بیشتر دیده میشود).

نشانه های شکستگی: درد شدید، کاهش عملکرد عضو آسیب دیده، تغییر شکل عضو آسیب دیده، کوتاهی عضو، ورم، کبودی، خونریزی (در صورت باز بودن ناحیه شکستگی)

آموزش خودمراقبتی در شکستگی استخوان ران حین بستری و زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار:

- حرکت انگشتان پا به طور منظم
 - عدم مصرف دخانیات
 - مصرف مایعات فراوان و غذاهای حاوی کلسیم
 - بهترین زمان جهت اقدام به ترک دخانیات زمان بستری در بیمارستان میباشد
 - حرکت مچ پا طبق دستور پزشک
 - تغییر وضعیت با رعایت اصول مراقبتی در تخت جهت جلوگیری از زخم بستر (بیشتر شامل حال بیمارانی میباشد که فاکتور موثر جهت زخم را دارا میباشد مانند سالمندان، افراد دیابتی، افراد دارای پوست شکننده و.....)
 - انجام پانسمان با رعایت اصول استریل طبق دستور پزشک و آموزش دریافتی
 - استراحت مطلق در تخت تا زمان اجازه پزشک
 - مصرف به موقع داروهای دستور داده شده
 - مصرف سبزیجات و میوه جهت جلوگیری از یبوست (با مشورت پزشک)
 - در صورت احتباس ادراری ابتدا از کیسه اب گرم استفاده شود در صورتی که باز هم برطرف نشد با پزشک مشورت کنید
 - انجام سرفه و خروج ترشحات بخصوص در سالمندان و افرادی که سابقه ی مصرف دخانیات دارد جهت جلوگیری از عفونت ریه
 - مصرف مسکن فقط طبق دستور پزشک باشد و از مصرف خودسرانه مسکن جدا خودداری شود
 - جلوگیری از خیس شدن محل عمل
 - مصرف روزانه داروی ضد لخته در صورت تجویز پزشک
- در صورت داشتن هر گونه سوال با بیمارستان تماس حاصل فرمایید. ۰۷۱۳۶۲۹۳۷۰۰ - ۰۷۱۳۶۲۹۳۷۰۱

واحد آموزش سلامت بیمارستان فرهمندفر

سلامتی شما آرزوی ماست