



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

شکستگی لگن

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و حین ترخیص **شکستگی لگن** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق میشود.
- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید. بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی چای قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل لازم است تراشیده شود.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و...) را درآوردید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی انجام میشود.
- ✓ از مصرف سیگار و دخانیات در چند ماه قبل و بعد از عمل جراحی اجتناب کنید.
- ✓ گرافی های قبل از عمل را به همراه داشته باشید.
- ✓ برای مراقبت و بهبودی خود بعد از عمل برنامه ریزی کنید. فردی را بیابید که بعد از عمل جراحی از شما مراقبت کند.

❖ رژیم غذایی

- ✓ طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز) رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت تحمل به تدریج با نظر پزشک میتوانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.



✓ مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات میتواند سیستم گوارشی را تحریک و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری کرده و به بهبود اشتها کمک کند.

❖ فعالیت

✓ بی حرکتی پس از عمل میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی و چرخش اندام سالم را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.

✓ جهت بهبود گردش خون و جلوگیری از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر پس از اجازه پزشک معالج با کمک ازبستر خارج شده و با حمایت راه بروید فعالیت باید از کم شروع و بتدریج به مدت و دامنه آن افزوده گردد تا سبب خستگی شما نشود. در شروع حرکت میتوانید ، از عصا و واکر استفاده کنید.

❖ مراقبت

✓ تنفس عمیق و سرفه کمک به بهبود وضعیت تنفسی کرده و از ایجاد عفونت های تنفسی (پنومونی) و سایر مشکلات تنفسی جلوگیری میکند. فیزیوتراپی تنفسی مانند باد کردن بادکنک را روزی 2 تا 3 بار انجام دهید. .

✓ در درمان غیر جراحی با استفاده از نیروی کششی باید به مدت طولانی که معمولا حدود سه ماه است در همین وضعیت باقی بمانید تا قطعات شکسته شده جوش بخورند و در تمام این مدت وزنه ها به پای شما متصل می باشند.

✓ از بازکردن کشش اسکلتی درحین جابجایی و ... اجتناب کنید زیرا موجب جابجایی مجدد شکستگی به علت حرکات مکرر قطعات شکسته شده و در روند جوش خوردن شکستگی اختلال جدی ایجاد می کند.

✓ در چند هفته اول بعد از شکستگی، باید بطور مرتب مچ هر دو پای خود را به بالا و پایین حرکت دهید. هدف از این کار افزایش جریان خون در ساق است تا بدینوسیله از ایجاد لخته در وریدهای عمقی ساق پیشگیری شود.

✓ حرکاتی را که توسط پزشک یا فیزیوتراپ به شما آموزش داده شده است بطور مرتب انجام دهید تا مفاصل دچار خشکی نشوند.

✓ با رعایت بهداشت فردی و نظافت محل عمل و دوری از تماس با افراد سرماخورده از خود حفاظت کنید.

✓ در صورت سونداژ، کیسه ادرار را بالاتر از سطح بدن قرار ندهید زیرا ادرار آلوده وارد مثانه شده و باعث عفونت مثانه میشود.

✓ پس از خارج کردن سوند ادراری، تخلیه ناقص مثانه در اثر وضعیت خوابیده در تخت میتواند سبب عفونت ادراری گردد لذا مقدار کافی مایعات مصرف کرده و هر 3 ساعت یکبار ادرار کنید و در صورت بروز تب یا سوزش و درد در هنگام ادرار کردن اطلاع دهید.

✓ درد شدید را که با مسکن و روشهای آرام سازی و ... تسکین نمییابد به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.



❖ دارو

- ✓ در صورت استراحت در بستر، داروها ضد انعقادی برای جلوگیری از لخته شدن خون در ورید های اندامهای تحتانی داده می شود
- ✓ دستورات دارویی (آنتی بیوتیک و مسکن) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار تجویز میشود.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

شکستگی لگن

❖ رژیم غذایی

- ✓ برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین، پرکالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید.
- ✓ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث میتواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
- ✓ از مواد غذایی حاوی ویتامین های C، B6، K، D، E استفاده کنید زیرا در تشکیل جوشگاه شکستگی و در سرعت جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارند.
- ✓ از مصرف مواد غذایی کافئین دار (قهوه، نوشابه و ...) اجتناب کنید زیرا باعث افزایش دفع کلسیم از ادرار میشوند و جوش خوردن را به تاخیر می اندازند.
- ✓ مصرف شیر و لبنیات را (در بیمارانی که مدت زیادی در بستر باقی میمانند) به علت احتمال ایجاد سنگ های ادراری محدود کنید.
- ✓ مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات میتواند سیستم گوارشی را تحریک و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری کرده و به بهبود اشتها کمک کند.
- ✓ مایعات کافی مصرف کنید و از عفونت ادراری جلوگیری نمایید.
- ✓ غذای سالم مانند میوه، سبزیجات، غلات، لبنیات کم چرب و ماهی بخورید.

❖ فعالیت

- ✓ در چند هفته اول بعد از شکستگی، باید بطور مرتب مچ هر دو پای خود را به بالا و پایین حرکت دهید. بعد از جوش خوردن شکستگی باید نرمش و فیزیوتراپی تا مدتها ادامه یابد تا حرکت مفصل به حالت اولیه برگردد.
- ✓ پس از جراحی میتوانید با عصای زیر بغل یا توسط واکر راه بروید ولی نباید تا زمانی که پزشک اجازه نداده، اندامی را که جراحی شده است به زمین بگذارید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت عمل جراحی، محل برش جراحی باید تمیز و خشک نگه داشته شود و پانسمان به روش استریل و در فاصله زمانی توصیه شده از طرف پزشک، تعویض گردد. بخیه ها معمولاً بعد از دو تا سه هفته از جراحی خارج می شوند.
- ✓ در صورت استفاده از کشش، جهت جلوگیری از جابجایی قطعات شکسته، وزنه ها و کشش اسکلتی را نباید از پای خود باز کنید (کشش باید مداوم اعمال گردد).



- ✓ پس از جراحی در شکستگی های اطراف مفصل ران جهت جلوگیری از در رفتگی مفصل ، باید زانو ها را از هم جدا نگهداشته و در هنگام خواب یک بالش بین پاها قرار دهید .
- ✓ از انداختن پاها روی هم و خم کردن مفصل ران بیش از 60 درجه اجتناب کنید .و وقتی در تخت به پشت میخوابید برای راحتی بیشتر یک بالش را در زیر زانوهای خود قرار دهید یا وقتی به شانه طرف سالم می خوابید میتوانید یک بالش را بین ساق های خود قرار دهید.
- ✓ مقدار کافی مایعات مصرف کرده و هر 3 ساعت یکبار ادرار کنند و در صورت بروز تب یا سوزش و درد در هنگام ادرار کردن به پزشک مراجعه کنید .
- ✓ جهت تامین سلامت پوست باید مکرراً وضعیت پوست را در نقاط فشاری (پاشنه، شانه هاو ...)کنترل کنید.
- ✓ از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از 2 ساعت خودداری کنید و روزانه پوست را از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم کنترل و هر چه سریعتر فعالیت خود را از سر گرفته و از تخت خارج شوید.
- ✓ عدم چین خوردگی ملحفه ها و رطوبت آنها حائز اهمیت است و از وسایل حفاظتی برای تسکین فشار و تشک های مواج و ... استفاده کنید.
- ✓ با تنفس عمیق و سرفه کمک به بهبود وضعیت تنفسی کرده و از ایجاد پنومونی و سایر مشکلات تنفسی جلوگیری کنید.
- ✓ از مصرف دخانیات و الکل اجتناب کنید زیرا دخانیات باعث میشود مواد غذایی و دیگر عوامل موثر به محل جوش خوردگی کمتر برسد و در نتیجه شکستگی دیرتر جوش بخورد و یا اصلاً جوش نخورد.
- ❖ **دارو**
- ✓ در صورت استراحت در بستر، داروهای ضدانعقادی برای جلوگیری از لخته شدن خون در ورید های اندامهای تحتانی داده می شود .
- ✓ بدلیل مصرف داروهای ضدانعقادی، آزمایشات خون (PT – PTT- CBC) طبق دستور پزشک بطور منظم انجام دهید.
- ✓ از ریش تراش برقی، مسواک نرم استفاده کنیدو در صورت نیاز به تزریقات محل آن را به مدت ده دقیقه فشار دهید.
- ✓ کارت هویت پزشکی مبنی بر مصرف داروی ضد انعقاد را همیشه همراه داشته باشید .
- ✓ داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها،ضدانعقادها , ضد دردها، ضد التهاب و...) باید در فاصله زمانی معین مصرف گردد .
- ✓ بدون دستور پزشک داروی خود را قطع نکنید واز مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.
- ❖ **زمان مراجعه بعدی**
- ✓ در صورت وجود هر گونه قرمزی، تورم ، حساسیت و یا ترشح چرکی از محل زخم و یا بروز تب، سریعاً به پزشک معالج مراجعه کنید.درشکستگی اطراف مفصل ران در صورت مشاهده کوتاهی اندام، چرخش داخلی یا خارجی،



درد شدید لگن و عدم توانایی حرکت در اندام که ممکن است دال بر در رفتگی پروتز باشد به پزشک معالج خود مراجعه کند.

✓ در صورت وجود هر گونه قرمزی، تورم، حساسیت و یا ترشح چرکی از محل زخم و یا بروز تب، سریعاً به پزشک معالج و مراکز درمانی مراجعه کنید .

✓ خونریزی از بینی و لثه و خلط خونی، وجود خون در ادرار ، مدفوع قرمز یا قیری رنگ، خونریزی طولانی از محل های بریدگی، خونریزی قاعدگی زیاد ، کبودی روی پوست ، تب و لرز ، خستگی ، زخم گلو، تهوع و استفراغ و ... را به پزشک اطلاع دهید .

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید راثی شاهیندژ