



تعویض مفصل ران

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارستان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ شب قبل از عمل شام سوپ (غذای سبک) میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ❖ موهای محل عمل، قبل از رفتن به اتاق عمل تراشیده خواهند شد.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید و در صورت داشتن پروتز دائم به پرستار بخش اطلاع دهید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ❖ گرافی ها و مدارک قبل از عمل را به همراه داشته باشید

آموزش حین بستری

رژیم غذایی

- ❖ بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات شروع کنید.
- ❖ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ داشتید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.

فعالیت

- ❖ در بستر، انگشتان و مچ پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ❖ بعد از عمل در حالت خوابیده به پشت استراحت نمائید و جهت جلوگیری از در رفتگی مفصل، زانوها را باید از هم جدا نگه داشته و در هنگام خواب یک بالش بین پاها قرار دهید.
- ❖ از پهلو به پهلو شدن تا زمانی که پزشک اجازه نداده است بپرهیزید.



تعویض مفصل ران

مراقبت

- ❖ ممکن است یک لوله جهت خروج ترشحات در ناحیه عمل گذاشته شود که به یک مخزن وصل می باشد که به آن هموواگ می گویند .
- ❖ طبق دستور پزشک از خالی بودن و هواگیری کردن هموواک اطمینان پیدا کنید.
- ❖ از کشیدن لوله هموواگ و خارج کردن آن خودداری نمایید.
- ❖ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ❖ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ❖ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خودداری کنید.
- ❖ در صورتی که انگشتان پای مبتلا سرد بود یا احساس سوزن سوزن شدن و کرختی داشت به پرستار خود اطلاع دهید.
- ❖ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.
- ❖ بعد از عمل تعویض مفصل ، بلند کردن مستقیم پا از روی تختها جایز نیست، اجازه پزشک برای خروج از بستر لازم است و سبب جلوگیری از ایجاد عوارض می شود.
- ❖ استفاده از وسایل کمک حرکتی مثل عصا و واکرو...در شروع حرکت کمک کننده است هنگام راه رفتن با عصا ، حداکثر وزن خود را به دستها وارد کنید
- ❖ در صورت تجویز داروهای ضدانعقاد از طرف پزشک معالج حتماً تا تمام شدن داروها آنها را به موقع مصرف نمایید

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی

- ❖ برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- ❖ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سیبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ❖ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث ، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
- ❖ از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار می شود مانند مواد کافئین دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی، گوشت قرمز خودداری نمایید.

فعالیت

- ❖ از انجام ورزش های شدید بدنی اجتناب کنید.
- ❖ خم کردن شدید مفصل ممکن است موجب دررفتن مفصل شود پس باید از این کار اجتناب کرد.
- ❖ معمولاً بعد از جراحی، در صورت اجازه پزشک می توانید با واکر یا عصای زیر بغل راه بروید ولی تا چند هفته برای انجام کارهای روزمره به کمک نیاز دارید که باید در برنامه ریزی قبل از جراحی به این نکته توجه داشت.



تعویض مفصل ران

مراقبت

- ❖ باید تغییراتی در وضعیت محل زندگی ایجاد کنید تا از زمین خوردن شما جلوگیری شود. زمین خوردن می تواند موجب شکسته شدن استخوان اطراف مفصل مصنوعی شده و در این وضعیت، درمان شکستگی بسیار مشکل تر و پر عارضه تر از شکستگی در فردی است که مفصل مصنوعی ندارد.
- ❖ در حمام دستگیره هایی روی دیوار نصب کنید تا در هنگام تغییر وضعیت از آنها استفاده کنید و از لیز خوردن خود جلوگیری کنید.
- ❖ صندلی حمام باید پایدار باشد و لیز نخورد.
- ❖ دو طرف پله ها باید دستگیره داشته باشند تا در حین بالا و پایین رفتن از پله از آنها استفاده کنید.
- ❖ تمام فرش های لغزنده و سیم های برق رها شده در کف منزل باید جمع آوری شوند تا احتمال زمین خوردن کاهش یابد.
- ❖ یک صندلی مناسب برای بیمار صندلی محکمی است که محل نشیمن آن زیاد نرم نباشد و در موقع نشستن روی آن در حالی که کف پاها روی زمین قرار می گیرد نباید زانو ها بالاتر از مفصل ران قرار بگیرند صندلی باید دو دسته داشته باشد و پشتی آن محکم باشد.
- ❖ همیشه یک بالشت کمی سفت داشته باشید تا روی صندلی ماشین یا مبل یا صندلی بگذارید بطوریکه زانوهای شما پایین تر از سطح مفصل هیپ قرار بگیرد.
- ❖ در هنگام نشستن نباید پاهای خود را روی یکدیگر بیندازید چون احتمال دارد با اینکار مفصل ران در برود.
- ❖ باید برای همیشه از توالی پایه دار (فرنگی) استفاده کنید. ارتفاع محل نشستن این توالی باید کمی بالاتر از معمول باشد بطوری که در هنگام نشستن بر روی آن، زانو ها در سطح لگن قرار گیرند نه بالاتر از آن.
- ❖ در زمان نشستن بروی صندلی به جلو خم نشوید. هنگام پوشیدن جوراب و شلوار و کفش مفصل ران را خم نکنید.
- ❖ با مصرف صحیح آنتی بیوتیک ها طبق دستور پزشک و بررسی محل جراحی از نظر تورم، سفتی، ترشح و اطلاع سریع این موارد به پزشک از عفونت بعد از عمل جلوگیری می شود.
- ❖ از خم شدن به جلو برای برداشتن چیزی از روی زمین خوداری کنید. پای عمل شده نباید به طرف داخل خم شود.
- ❖ محل زخم را به روش استریل و در مراکز درمانی و توسط افراد آگاه تعویض کنید.
- ❖ ۱۴ تا ۲۰ روز بعد از جراحی بخیه ها کشیده می شود. از مسافرت های طولانی خودداری نمایید.
- ❖ حداقل ۳ تا ۶ ماه طول می کشد تا پزشک اجازه دهد از پله بالا و پایین بروید.

زمان مراجعه بعدی

- ❖ در در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.
- ❖ کوتاهی اندام، چرخش داخلی یا خارجی، درد شدید لگن و عدم توانایی حرکت در اندام ممکن است دال بر در رفتگی پروتز باشد و در صورت بروز مشکل سریعاً به پزشک مراجعه کنید. در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید.
- ❖ درد شدید در اندامهای صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد.
- ❖ سردی، رنگ پریدگی و یا کیبودی انگشتان در انتهای عضو
- ❖ ترشح چرکی از زخم
- ❖ تب و لرز و بی اشتها