



موضوع:

خود مراقبتی شکستگیها

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد

سال ۱۴۰۳





# خود مراقبتی شکستگیها

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد

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

شکستگیها	
بی حرکتی اندام یا عضو شکسته و اجتناب از اعمال فشار بر برجستگیهای استخوانی	انجام ورزشهای ایزومتریک طبق نظر پزشک (سفت و منقبض نمودن عضله بدون حرکت دادن اندام)
بالانگه داشتن عضو	حرکت انگشتان در اندام شکسته
تسکین درد (کمپرس سرد در ابتدا و سپس گرم)	آموزش علایم خطر آمبولی
بررسی وضعیت عصبی و عروقی قسمت انتهایی اندام شکسته (لمس عضو از نظر گرمی و رنگ و برگشت مویرگی)	آموزش تنفس لب غنچه ای و سرفه موثر
مراقبتهای قبل و بعد از عمل جراحی	مصرف به موقع آنتی بیوتیکها
مراقبت از اتصالات بیمار مانند سوند و درن های هموواگ	پیگیری پس از ترخیص
رژیم غذایی مناسب حاوی فیبر و مایعات وکلسیم و حاوی آهن (گوشت قرمز، جگر، سبزیجات دارای برگ سبز و ویتامین ث و شیر و لبنیات و مایعات فراوان	آموزش روش انتقال و جابجایی صحیح به همراهیان و تغییر وضعیت هر دو ساعت و چرخش در تخت جهت پیشگیری از زخم بستر
نحوه تزریق و مصرف داروی آنتی کوآگولانت در شکستگی اندام تحتانی	مراقبت از کتیش پوستی و اسکلتی (فیکساتور خارجی)
مراقبت از محل زخم	آموزش علایم دررفتگی احتمالی پروتز
مراقبت از گچ	نحوه استحمام بعد از ترخیص
	استفاده از جوراب الاستیک (خارج نمودن جوراب در شب و در طول روز هر دو ساعت)

## دستورالعمل آموزش خودمراقبتی در شکستگی هموروس

### 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 می شود.
- 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.



# خود مراقبتی شکستگیها

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد

- 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 در آورید 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 می شود.
- 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 بعد از عمل

- 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 بعد از عمل

- در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج و راه بروید.
- پس از هوشیار شدن ابتدا بنشینید، سپس پایهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... از تخت خارج شوید.
- دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

## مراقبت های بعد از عمل:

- در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- دست مبتلا را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. میتوانید یک بالش یا پتو زیر آن قرار دهید.
- در صورتی که انگشتان دست مبتلا سرد بود یا احساس سوزن سوزن شدن و کرحتی داشت به پرستار خود اطلاع دهید.
- جهت بلند کردن و جابجا کردن گچ خیس از کف دست استفاده کنید تا فشار دست موجب فرورفتگی گچ نشود.



# خود مراقبتی شکستگیها

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد

- داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.
- روی قالب هیچ پوششی قرار ندهید تا سریعتر خشک شود، به خاطر داشته باشید اگر گچ کاملاً خشک نشود استحکام لازم را ندارد.
- گچ فایبرگلاس بلافاصله بعد از گچ گیری خشک میشود، وزن سبک دارند و ضدآب هستند گچ معمولی در عرض 48-24 ساعت خشک می شود.
- مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح خیلی سفت یا لبه های تیز قرار نگیرد، گچ بعد از خشک شدن سفید و براق به نظر میرسد.

## رژیم غذایی بعد از ترخیص:

- 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 سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث، میتواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
- از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار میشود مانند مواد کافئین دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی، گوشت قرمز خودداری نمایید.

## فعالیت بعد از ترخیص :

- سعی کنید هر چه سریع تر از تخت خارج شوید.
- از انجام ورزش های سنگین و ورزش هایی که احتمال ضربه به محل شکستگی یا سقوط وجود دارد خودداری نمایید.
- با اجازه پزشک میتوانید ورزش های سبک مانند پیاده روی انجام دهید.

## مراقبت های بعد از ترخیص:

- حین راه رفتن میتوان گچ دست را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان نمایید اما نباید فشار زیادی روی اعصاب گردن وارد شود پس باید به فواصل استراحت کرده و دست را بالا نگه داشت و نیز گره پارچه نباید روی مهره های گردن بسته شود.
- برای جلوگیری از ورم انگشتان دست آن ها را گاه گاه تکان دهید.
- قسمت گچ گرفته شده را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- عضلات مفاصلی که با گچ بیحرکت شده اند را بدون حرکت دادن مفاصل بطور مرتب منقبض و منبسط کنید تا جریان خون در عضو بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام جلوگیری و مانع لاغر شدن عضلات شود.



## خود مراقبتی شکستگیها

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهر کرد

- گچ را خشک و تمیز نگه دارید و قبل از حمام کردن روی گچ را با 2 پلاستیک یا کیسه پلاستیکی ضد آب بپوشانید و انتهای کیسه را گره بزنید و مواظب باشید گچ خیس نشود چون در این صورت باعث دانه زدن پوست میشود و اگر خیس شد با سشوار خشک کنید و پس از خشک کردن نباید زیر گچ مرطوب باشد.
- پوست لبه های گچ را به دقت از نظر هر گونه قرمزی بررسی کنید .
- زیر قسمتهای لبه را با یک پارچه نرم یا پنبه بپوشانید هرگز پوست زیر گچ را با پماد، کرم ، لوسیون و یا هر ماده دیگری چرب نکنید.
- پوست زیر گچ را نخارانید. هرگز وسیله ای را برای خاراندن پوست زیر گچ وارد نکنید .
- میتوانید با گرفتن سشوار سرد از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید. مواظب باشید وسایل کوچک زیر گچتان نیفتد.
- در انگشتان دستی که گچ گیری شده است انگشتن نکنید. انگشتان دست یا پای گچ گرفته را با دستکش یا جوراب بپوشانید تا گرم بماند.

### زمان مراجعه بعدی

- صورت شکسته شدن یا ترک خوردن و شل شدن قالب گچ به پزشک مراجعه نمایید.
- در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.

### در صورت داشتن گچ با مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید:

1. درد شدید در اندامهای صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد.
2. گز گز و مور مور انتهای اندام مبتلا
3. سردی، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان در انتهای عضو گچ گرفته شده
4. هر گونه ترک، شکستگی یا نرمی در گچ
5. افزایش ورم انگشتان دست حتی پس از قراردادن عضو گچ گرفته بالاتر از قلب
6. بوی غیر طبیعی یا نا مطبوع و یا ترشح از گچ



# خود مراقبتی شکستگیها

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد

## چند نمونه از تشخیصهای پرستاری در بیماران تحت عمل جراحی شکستگیها

اختلال در راحتی در ارتباط با درد حاد	درد حاد
خطر بروز تاخیر در بهبودی بعد از جراحی	تهوع
خطر احتباس ادراری	خطر خونریزی
الگوی تنفسی نامناسب پس از جراحی به علت هایپوونتیلاسیون و عدم تحرک	خطر عفونت
اختلال در الگوی خواب	ترس و اضطراب
خطر بروز اختلال در کارکرد اعصاب و عروق محیطی در ارتباط با تورم، فشار	کمبود آگاهی
دستگاهها روی اندام یا اشکال در بازگشت وریدی	اختلال در حرکات گوارشی
اختلال در تحرک فیزیکی	اختلال در نشستن
اختلال در استفاده از وسایل کمک حرکتی	اختلال در راه رفتن

منابع:

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org>