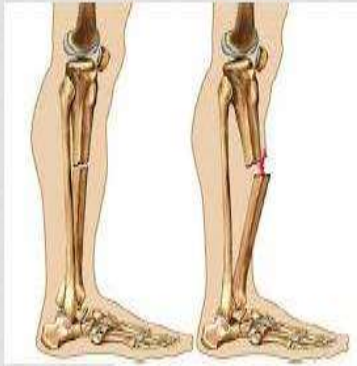




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شیراز

## شکستگی استخوان ساق پا



❖ با تغییر وضعیت و آرامش فکری و برت کردن حواس  
به کاهش درد کمک کنید.



❖ در صورت داشتن علائم عفونت از جمله تب، لرز،  
قرمزی و خروج ترشح چرکی از ناحیه عمل شده و  
حساسیت در لمس به پزشک مراجعه کنید.

❖ از روز سوم به بعد میتوانید حمام بروید. بخیه ها را  
تمیز و خشک نگه دارید. تعویض بانسمان باید بعد  
از مرخص شدن در منزل توسط پرستار یا همراه  
بیمار که در بیمارستان آموزش دیده انجام شود.

❖ بخیه های ناحیه عمل شده دو هفته پس از عمل  
طبق نظر پزشک کشیده میشود.

❖ تنفس عمیق و سرفه به خروج خلط از ریه کمک  
میکند.

❖ بیبوست از عوارض بعد از عمل می باشد که به دلیل  
کاهش حرکت و استفاده از داروهای ضد درد می  
باشد. آب کافی، حرکت سریعتر - مصرف مواد  
غذایی حاوی فیبر از جمله سبزیجات - غلات -  
میوه های تازه می تواند برای جلوگیری از بیبوست  
مصرف شود.

### کنترل درد:

❖ درد مدت کوتاهی پس از جراحی به سرعت  
کاهش می یابد. بعد از ۲ الی ۳ روز اغلب فقط  
گاهی برای رفع سفتی و گرفتگی عضلات به  
داروهای مسکن طبق دستور پزشک نیاز پیدا می  
کنید.

❖ استفاده از کیسه یخ می توان به کنترل درد و تورم  
کمک کنید.



بیمارستان سیدالشهدا (ع) قادرآباد

واحد آموزش سلامت

کد سند: SSH-BGC-PE-03

ویرایش: ۱ بازنگری: ۲

تهیه کننده: آزاده خسروانیان

| تأیید مسئول علمی بخش | تأیید سوپر وایزر آموزشی |
|----------------------|-------------------------|
|                      |                         |

❖ سابقه شخصی یا خانوادگی سکته مغزی ، سکته قلبی یا حمله سکته مغزی گذرا

### پیشگیری از سکته مغزی

- ✓ ورزش منظم
- ✓ استفاده از رژیم غذایی کم چربی و مصرف میوه ها و سبزی ها در رژیم غذایی روزانه
- ✓ عدم استعمال دخانیات
- ✓ کنترل طبی هر گونه اختلال مزمن مثل دیابت
- ✓ کنترل مرتب فشار خون و در صورت بالا بودن مراجعه به پزشک



### اقدامات اولیه در مواجهه با سکته مغزی چیست ؟

هنگام برخورد با بیمار سکته مغزی باید اطرافیان آرامش خود را حفظ کرده بیمار را در حالت سکون قرار داده و با اورژانس تماس بگیرند گاهی بیماری بی هوش می شود و به زمین می افتد و حتی قدرت تکلم را از دست می دهد . در این زمان نباید فریاد کرد و بدن بیمار را تکان داد . این اقدامات برای بیماران مبتلا به سکته مغزی غالبا وضع بیمار را وخیم تر می کند.

۲

### سکته مغزی چیست ؟

سکته مغزی یعنی بسته شدن یا پاره شدن یک شریان مغزی که به دنبال آن اختلال در گردش خون آن ناحیه از مغز ایجاد شده و موجب بروز علائمی مثل فلج نیمه بدن ، اختلال تکلم و اختلال در راه رفتن می شود . سکته مغزی زمانی اتفاق می افتد که خون رسانی به قسمتی از مغز متوقف شود. در نتیجه نرسیدن خون ، سلول های مغز آسیب دیده یا از بین می روند بسته به محل درگیر شده در مغز این آسیب منجر به علائم مختلفی می شود که می تواند دست و پای فرد ، صورت ، توانایی راه رفتن و صحبت کردن او را تحت تأثیر قرار دهد. شیوع حمله سکته مغزی در کشورهای در حال توسعه ، برخلاف کشورهای پیشرفته از جمله ایران رو به افزایش است.

### علل بروز سکته مغزی چیست ؟

- ❖ ضمیم و سخت شدن دیواره رگ های خونی
- ❖ فشار خون بالا
- ❖ چربی خون بالا
- ❖ دیابت (بیماری قند خون)
- ❖ چاقی
- ❖ استعمال دخانیات
- ❖ انجام ندادن فعالیت مناسب بدنی و چاقی و اضافه وزن
- ❖ مصرف الکل
- ❖ رژیم غذایی پرچربی یا پر نمک

۱