

خود مراقبتی بعد از عمل جراحی شکستگی های اندام فوقانی

شکستگی استخوان معمولاً ناشی از سقوط است. شکستگی انواع مختلف دارد: ۱- شکستگی کامل؛ استخوان کاملاً دو تکه می شود. ۲- شکستگی ناکامل (شبه شکستگی ساقه گیاهان)؛ استخوان کاملاً دو تکه نمی شود. ۳- شکستگی چندقطعه ای؛ در محل شکستگی بیش از دو قطعه وجود دارد. ۴- شکستگی باز، استخوان شکسته شده، پوست را پاره کرده است، ۵- شکستگی بسته استخوان شکسته شده پوست را پاره نکرده است. ۶- شکستگی ناشی از فشرده شدن؛ در این حالت فشار زیادی روی استخوان وارد می آید و ساختمان استخوان در هم فرو می رود و می شکند.

شکستگی های اندام فوقانی شامل: شکستگی های کمر بند شانه ای، بازو، آرنج و مچ دست و انگشتان دست است.

	۱ بالا تر قرار دادن عضو گچ گرفته (بالاتر از سطح قلب) مهم است ، باعث پیشگیری از ورم -درد و قطع خونرسانی می گردد. برای پیشگیری از یبوست و آمبولی تحرک داشته باشید. (در مورد شکستگی دست ، در صورتی که مشکل در ناحیه گردن نباشد ، باید هنگام نشستن و خروج از تخت برای پیشگیری از ادم و درد ، دست به گردن آویزان شود)
	۲ رژیم غذایی شامل (مصرف سبزیجات -میوه جات سرشار از ویتامین ث- پروتئین-روغن زیتون و مایعات ، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی آهن مانند گوشت قرمز ، جگر ، غلات) می باشد.
	۳ در صورت داشتن پانسمان ناحیه عمل را تمیز و خشک نگه دارید و پانسمان طبق دستور پزشک توسط کادر درمان انجام شود.
	۴ هنگام استحمام باید عضو محل عمل شده را با چند لایه نایلون و یا کاورهای مخصوص بپوشاند تا خیس نشود.
	۵ رنگ عضو را نگاه کنید و زمان پرشدگی مویرگی (فشاردادن موضع با انگشت در عرض ۳ ثانیه و رها کردن که باید رنگ به حالت طبیعی برگردد) را ارزیابی نمایید و در صورت بروز مشکل به پزشک مراجعه نمایید.
	۶ برای کاهش تورم و درد از کمپرس سرد استفاده نمایید.
	۷ داروهای تجویز شده توسط پزشک باید در زمان های مقرر، طبق دستور مصرف شود.
	۸ در صورت وجود علائم هشدارهای مراقبتی (ترشح زیاد - چرکی و خونریزی ناحیه عمل - تب بالای ۳۸٫۵ درجه سانتی گراد-عدم حس و حرکت عضو-تورم ناحیه عمل -گرمی پوست ناحیه عمل- درد غیرقابل کنترل - درد قفسه سینه - تنگی نفس و کاهش سطح هوشیاری ، نقاط قرمز رنگ روی شکم ، گردن ، بازو و زیر بغل) به پزشک معالج یا اورژانس مراجعه شود.