

خود مراقبتی بعد از عمل ترمیم پارگی تاندون دست

تاندون یک عضو طنابی شکل سفید از بافت نرم و فیبری است که عضلات را به استخوان متصل می کند. با انقباض عضله تاندون حرکت می کند و با حرکت تاندون استخوان و مفصل هم حرکت می کند. شایعترین آسیب تاندون های دست پارگی آن ها است و شایعترین علت پارگی تاندون این تاندون ها اصابت جسم تیز و برنده مثل چاقو ، شیشه یا لبه تیز فلزات است.

	۱ دست عمل شده را بالاتر از سطح قلب قرار دهید و موقع خوابیدن یک بالش زیر دست قرار دهید. مراقب باشید با دست عمل شده فعالیتی انجام ندهید و جسم سنگین بلند نکنید.	
	۲ برای ترمیم زخم خود رژیم غذایی شامل: * پروتئین و پر کالری مانند گوشت، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ و سویا * انواع میوه و سبزیجات تازه و مایعات طبیعی مانند آب و چای کم رنگ مصرف نمایید.	
	۳ بدون اجازه پزشک پانسمان را باز نکنید، در صورتی که پزشک شما دستور تعویض پانسمان داده باشد. پانسمان باید توسط کادر درمان تعویض شود.	
	۴ در صورت بروز علائم ذیل به پزشک مراجعه نمایید * درجه حرارت بالای ۳۸٫۵ درجه سانتی گراد * بوی بد از ناحیه پانسمان به همراه ترشحات زرد رنگ یا سبز رنگ * خونریزی از ناحیه عمل جراحی * درد، ورم، قرمزی و التهاب اطراف ناحیه عمل یا انگشتان دست	
	۵ هنگام حمام کردن روی ناحیه عمل را با چند لایه نایلون یا کاورهای مخصوص بپوشانید.	
	۶ داروهای تجویز شده توسط پزشک را در ساعت مقرر استفاده نمایید.	

*مددجوی گرامی بارکد ذیل را جهت استفاده از مطالب آموزشی و معرفی واحد پیگیری و آموزش بیمارپس از ترخیص، با گوشی موبایل خود اسکن نمایید.

واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی - ۱۴۰۴

