

آموزش‌های بعد از ترخیص عمل قطع عضو (آمپوتاسیون)

رژیم غذایی

برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید. جهت پیشگیری از یبوست از رژیم (پرفایبر) میوه‌ها و سبزیجات (حاوی سبوس) و مایعات فراوان استفاده کنید. غذای سالم مانند میوه، سبزیجات، غلات، لبنیات کم چرب و ماهی بخورید. صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین ث (C) می‌تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.

فعالیت

فعالیت به تدریج افزایش یابد تا از خستگی جلوگیری شود. به انجام ورزش‌های سبک بپردازید و از انجام ورزش‌های شدید بدنی اجتناب کنید. زیاد نرمش و ورزش کنید.

معمولاً بعد از جراحی، در صورت اجازه پزشک می‌توانید با واکر یا عصای زیر بغل راه بروید ولی تا چند هفته و تا زمان گذاشتن پروتز برای انجام کارهای روزمره به کمک نیاز دارید که باید در

برنامه ریزی قبل از جراحی به این نکته توجه داشت.

مراقبت

استقلال خود را بدست آورید و حقایق را بپذیرید، باید تغییراتی در وضعیت محل زندگی ایجاد کنید تا از زمین خوردن شما جلوگیری شود. در حمام دستگیره‌هایی روی دیوار نصب کنید تا در هنگام تغییر وضعیت از آنها استفاده کنید و از لیز خوردن خود جلوگیری کنید. دو طرف پله‌ها باید دستگیره داشته باشند تا در حین بالا و پایین رفتن از پله از آنها استفاده کنید. تمام فرش‌های لغزنده و سیم‌های برق‌رها شده در کف منزل باید جمع‌آوری شوند تا احتمال زمین خوردن کاهش یابد.

بعد از عمل جراحی پانسمان روز زخم شما باید بطور روزانه تعویض شود. زخم و پوست اطراف آن باید تمیز و خشک نگهداری شود. پزشک معالج برای شما داروهای آنتی‌بیوتیک و ضد درد تجویز کرده است. آنها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

اگر مبتلا به دیابت هستید قند خون خود را کاملاً کنترل کنید. عدم کنترل قند خون موجب تاخیر در بهبود زخم و افزایش خطر عفونت در آن می‌شود.

استامپ (باقیمانده اندام قطع شده) را باید بعد از جراحی تا حد امکان بالا نگه‌داشت تا ورم آن کم شود.

در آمپوتاسیون‌های زیر زانو سعی کنید استامپ همیشه در امتداد ران شما باشد. آنرا در حالت خم نگهداری نکنید. این حالت نه تنها موجب ورم آن می‌شود بلکه موجب می‌شود زانوی شما در حالت خمیده باقی‌بماند و بعداً پوشیدن اندام مصنوعی برای شما مشکل باشد. روزی چند بار یک بالشت را بر روی زانوی خود قرار دهید تا آنرا در حالت صاف و مستقیم تحت کشش قرار دهد.

در آمپوتاسیون‌های بالای زانو هم سعی کنید استامپ در امتداد تنه شما باشد. آنرا در حالت خم به جلو نگه‌ندارید. این وضعیت موجب می‌شود رباط‌ها و تاندون‌های جلوی کشاله ران شما بتدریج کوتاه شود و وقتی بخواهید با پروتز راه بروید راه رفتن برای شما مشکل خواهد شد. روزی چند بار و هر 20-10 دقیقه به شکم بخوابید تا عضلات و تاندون‌های جلوی کشاله ران شما کشیده شوند.

بخیه‌های استامپ بعد از 3-2 هفته خارج می‌شوند. بعد از این زمان آنرا روزانه با آب و صابون شسته و خشک کنید.

از کرم، پماد یا لوسیون بر روی پوست استامپ



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

واحد آموزش بیمار



آموزشهای بعد از ترخیص عمل قطع عضو

(آمپوتاسیون)

گروه هدف: بیمار و خانواده
منبع: برونر سودارث، کلینیکال کی
مرداد: 1401

کشش آن حفظ شود. باند کشی همیشه باید بسته باشد مگر موقعی که به حمام میروید.

سیگار نکشید و از استرس های روحی دوری کنید. وقتی که زخم محل جراحی شما بطور کامل خوب شد باید سعی کنید در تمام طول روز پروتز خود را بپوشید.

صبح که از خواب برخاستید اول پروتز خود را بپوشید وگرنه استامپ شما ورم کرده و پوشیدن آنرا دشوار میکند.

سوکت استامپ را هر روز با یک پارچه نخی نمناک که آغشته به کمی ماده شوینده است تمیز کنید تا از عرق و آلودگی پاک شود. سپس باقیمانده ماده شوینده را با پارچه خشک کنید. شوینده را با پارچه نخی نمناک پاک کنید. باید از پروتز خود خوب مراقبت کنید. اگر پروتز شما مشکلی دارد سعی نکنید خودتان آنرا درست کنید. با تکنسین ارتوپدی که آنرا برای شما درست کرده تماس بگیرید.

پروتز شما حتی اگر به ظاهر سالم باشد باید سالی یک بار، توسط تکنسین ارتوپدی فنی که آنرا درست کرده بازبینی شود.

اگر قطع عضو زیر زانو است استامپ در کنار تخت و کنار صندلی چرخدار آویزان نباشد، موقع خوابیدن زانو را خم نکنید.

استفاده نکنید.

محل قطع عضو را هر روز بدقت بررسی کنید. جاهایی از آنرا که نمی بینید با آینه بررسی کنید. مراقب علائم فشار مانند قرمزی، خراش یا تاول باشد. در صورت دیدن این علائم آنرا به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

استامپ را بر روی یک بالشت نرم فشار بدهید و بتدریج مقدار فشار را بیشتر کنید. این کار موجب میشود بافت های آن قسمت بتدریج به فشار عادت کنند.

جای بخیه های قبلی را ماساژ دهید. این کار هم موجب نرم شدن بافت سفتی میشود که در محل جراحی ایجاد شده و هم حساسیت آنرا کمتر کرده و جریان خون محل را هم بیشتر میکند. این بانداژ فشاری کمک میکند تا ورم محل کم شود. هر چه ورم استامپ زودتر بخوابد، فرد میتواند زودتر از اندام مصنوعی (پروتز) استفاده کند.

در حین پیچیدن باند کشی کمی آنرا بکشید. اگر نیاز دارید تا از بیش از یک باند کشی استفاده کنید. هر باند کشی که تمام شد قبل از بستن بعدی، انتهای باند قبلی را با گیره خوب ببندید. دقت کنید که تمام انتهای استامپ با باند کشی بسته شود. باند کشی را روزی 3-2 بار باز کرده از نو ببندید تا