

بسمه تعالی

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

عضو شکسته و گچ گرفته را چگونه نگهداریم

عضو شکسته و گچ گرفته را بالا تر قرار
دهید (بالاتر از سطح قلب) برای اینکار در
صورتی که مشکل در ناحیه گردن نباشد
دست به گردن آویزان شود ، اینکار باعث
پیشگیری از ورم -درد و قطع خونرسانی
عضو شکسته می گردد.



1

رژیم غذایی شامل:

- یک رژیم پر ویتامین، پرپروتئین (مانند گوشت
قرمز، مرغ، تخم مرغ، شیر)، پرکربوهیدرات و
سرشار از املاح معدنی را برنامه ریزی کنید. هدف
از این رژیم جلوگیری از کاهش وزن و تند شدن
روند بهبودی است.
- مصرف غذاهای پرکلسیم مانند لبنیات (شامل
شیر، ماست و ...) و پر ویتامین در استخوان سازی
موثر است.
- مایعات فراوان بنوشید. (روزانه ۸-۱۰ لیوان)



در صورت داشتن پانسمان ناحیه عمل را تمیز و خشک
نگه دارید و پانسمان طبق دستور پزشک توسط کادر
درمان انجام شود.



2

هشدار:

همیشه رنگ عضو را نگاه کنید و زمان
پرشدگی مویرگی (فشاردادن موضع با انگشت
در عرض ۳ ثانیه و رها کردن که باید بلافاصله
رنگ به حالت طبیعی برگردد) را ارزیابی نمایید
و در صورت بروز مشکل به پزشک مراجعه
نمایید.

برای کاهش تورم و درد از کمپرس سرد
استفاده نمایید.



داروهای تجویز شده توسط پزشک باید در
زمان های مقرر، طبق دستور مصرف شود.
قطع دارو ها خطر عفونت و آمبولی (رد شدن
لخته در خون) را زیاد می کند .به هیچ عنوان
داروهای تجویزی را بدون اطلاع پزشک قطع
نکنید



3



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی



خود مراقبتی بعد از عمل جراحی شکستگی های اندام فوقانی



علائم هشدار:

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.



واحد ارتقا سلامت بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به
ماه دشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱

تهیه شده : آبان ۱۴۰۴

منبع: برونر سودارث

هنگام استحمام باید عضو محل عمل شده را با چند لایه نایلون و یا کاورهای مخصوص بپوشاند تا خیس نشود.



فعالیت های بدنی:

- عضو آسیب دیده تا زمانی که پزشک تان دستور نداده نباید وزن تحمل کند. اگر دست تان آسیب دیده با این دست اجسام سنگین بلند نکنید .
- برای بهتر شدن جریان خون در عضو مبتلا انگشتان اندام آسیب دیده را باز و بسته کنید.