



*تغذیه:

بیماران عزیز لطفاً به نکات تغذیه ای زیر توجه فرمایید:

مصرف پروتئین ها باعث افزایش جذب کلسیم می شود.

مهم ترین مواد معدنی استخوان کلسیم و فسفر می باشند، که بخصوص کلسیم در مواد غذایی زیر به مقدار زیادی وجود دارد.

ماست کم چرب (هر لیوان ماست حدود ۳۵۰ میلی گرم کلسیم دارد)، ساردین، سبزیجات سبز، اسفناج، بادام، پرتقال (هر عدد پرتقال متوسط حدود ۵۰ میلی گرم کلسیم دارد)، سویا و بادام زمینی.

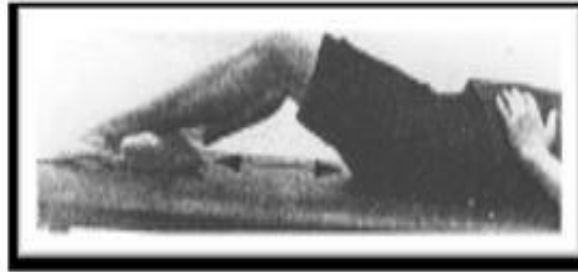
*** در صورت داشتن دیابت یا فشار خون از کارشناسان تغذیه مشاوره گرفته و از رژیم کم نمک و کم چربی استفاده کنید و از مصرف مواد قندی خودداری کنید.

*پیگیری و ویزیت بعدی:

- برای ادامه درمان طبق برگه پیگیری (تاریخ و روز) داده شده توسط بیمارستان مراجعه کنید.
- در صورت داشتن جواب آزمایشات معوقه یا پاتولوژی طبق زمان اعلام شده در برگه پیگیری یا در دست داشتن خلاصه پرونده به آزمایشگاه مراجعه فرمایید.

*توانبخشی:

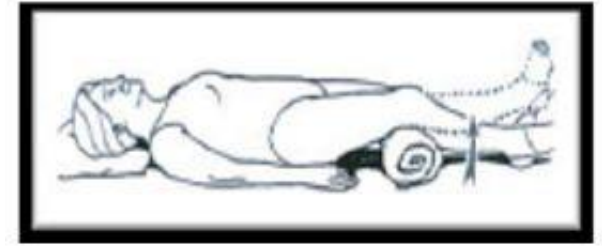
طبق نسخه پزشک و نوبت داده شده توسط واحد فیزیوتراپی سر ساعت مقرر مراجعه فرمایید.



بیمار گرمی باید تا دو هفته پس از عمل بتوانید زانو را ۹۰ درجه خم کنید و برای باز کردن آن نباید هیچ حرکت فعالی را به سختی انجام دهید.



- برای این کار پای سالم را زیر پای عمل شده قرار داده و با کمک پای سالم آن را باز کنید (چه در حالت خوابیده و چه در حالت نشسته) تا آسیبی به رباط عمل شده نرسد.



زیر پای عمل شده بالش گذاشته و زانو را روی آن فشار دهید.



پای عمل شده (در برس) را به طور مستقیم بالا بیاورید.

در صورت داشتن هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با

شماره تلفن های زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۲۲۹۷۰۱۰-۱۲

۰۹۱۵۴۴۱۵۴۴۶

جهت دریافت این فایل آموزشی می توانید به سایت بیمارستان

به آدرس زیر مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.ac.ir



سازمان ملی بهداشت و ایمنی
دانشگاه پزشکی تهران

خود مراقبتی ACL

مددجوی گرامی هدف ما

بهبودی شماست.



ناظر علمی: دکتر رضا گنجی

متخصص اورتوپدی

تهیه کننده: مرضیه ساعدی

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه

سوپروایزر آموزش سلامت

*تعریف:

رباط صلیبی قدامی (ACL) یکی از دو رباط اصلی داخل زانو است. این رباط، استخوان ران و درشت نی را به یکدیگر متصل می‌کند. آسیب‌های این رباط یکی از اصلی‌ترین علل ناتوانی در زانو می‌باشند.

*درمان و مراقبت و علائم و نشانه‌هایی که باید توجه کنید:

- بیمار گرامی جهت بی حرکت کردن عضو مبتلا از زانو بند مخصوص یا بریس ACL طبق صلاحدید پزشک معالج استفاده نمایید.



- چنانچه علائم عدم وجود حس و حرکت انگشتان مبتلا یا حس سوزش، گزگز، درد غیر قابل تسکین و تورم ناحیه عمل داشتید، هرچه سریع‌تر به پزشک معالج مراجعه کنید.
- بعد از جراحی هنگام راه رفتن، انداختن یا عدم انداختن وزن روی پا و استفاده از واکر یا عصا طبق دستور و صلاحدید پزشک معالج باشد.
- تعویض پانسمان به روش استریل فقط طبق دستور پزشک انجام گردد.

*آنچه درباره مصرف دارو باید بدانید:

- داروها اعم از آنتی بیوتیک و مسکن‌ها را طبق دستور پزشک معالج سر ساعت مقرر با یک لیوان پر آب مصرف نمایید. در صورت بروز هرگونه حساسیت یا عارضه همانند بروز راش و بثورات پوستی و تغییر رنگ ادرار، هرچه سریعتر به اطلاع پزشک معالج رسانده شود.



*توجه:

- سیگار و قلیان کشیدن از عوامل بسیار مضر در سلامتی می‌باشد.

- از کشیدن سیگار و قلیان خودداری فرمایید.

