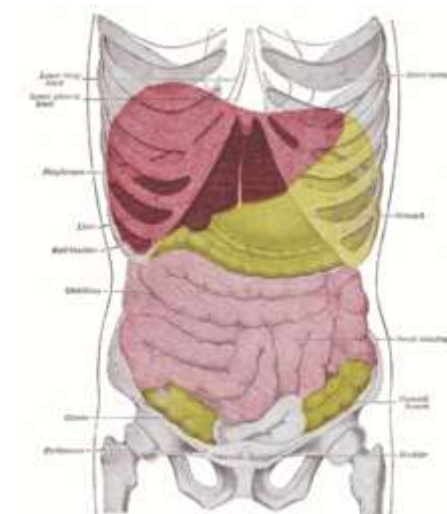


(ضربه به شکم بدون ایجاد زخم باز)

بیمار عزیز با توجه به بررسی ها و معاینات انجام شده در اورژانس ، اثر ضربه محدود به پوست و لایه های سطحی می باشد و در حال حاضر به نظر نمی رسد دچار آسیب های شدید در اعضای داخلی شکم و رگ های بزرگ شده باشید.

پس از ترخیص و تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:



- ✓ جهت کنترل درد از ترکیبات استامینوفن استفاده کنید در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان دارو را مصرف نمایید.
- ✓ به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به استفاده از داروهای کورتونی (انواع قرص و آمپول) به طور خودسرانه نکنید. این داروها می توانند عوارض خطرناک و مهمی ایجاد کنند که اغلب درمان پذیر نیستند.

تغذیه

- ❖ این آسیب محدودیت غذایی برای شما ایجاد نمی کند ، اما توصیه می شود برنامه غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که دچار یبوست نشوید چون این مساله باعث ایجاد فشار بر روی دیواره ی شکم میشود.
- ❖ مایعات کافی مصرف کرده به میزان مناسب آب بنوشید و از تشنگی طولانی مدت جلوگیری کنید.

- ❖ درد ناحیه ی دیواره شکم و عضلات آن معمولا پس از 2-3 روز بهبود نسبی می یابد اما گاهی تا 2 هفته ادامه پیدا می کند.
- ❖ از استراحت مداوم در بستر بیش از 2-1 روز پرهیز کنید و به فعالیت های روز مره خود باز گردید.
- ❖ هنگام استراحت به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن بر روی شکم پرهیز نمایید.
- ❖ از انجام فعالیت های جسمی شدید و سنگین که باعث فشار به شکم و پهلومی شود در طول 4-2 هفته آینده خودداری کنید.
- ❖ از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلا از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید.





بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

آسیب و ضربه شکم

(ضربه به شکم بدون ایجاد زخم باز)



کد سند: HS/PE1

تاریخ تدوین:

1398/06/21

شماره بازنگری: 00

عنوان سند:
پمفلت آموزشی ویژه بیماران

شماره تماس: 46123001
داخلی: 115

زمان مراجعه مجدد به پزشک

- ✓ بروز تب یا لا حملات لرز
- ✓ درد بسیار شدید در کل شکم که با حرکت کردن بدتر شود.
- ✓ اشتهایی شدید یا عدم توانایی در خوردن و آشامیدن
- ✓ تنگی نفس یا سختی تنفس
- ✓ دردی سنگینی قفسه ی سینه یا تپش قلب شدید
- ✓ مدفوع یا استفراغ خونی
- ✓ زرد شدن قسمت سفید چشم ها یا پوست صورت
- ✓ عدم توانایی در دفع گاز و مدفوع و بزرگ شدن شکم (پیوست و نفخ شدید)

منبع :

عزیز خانی ر و همکاران . طرح دیتا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی . دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس

سایر موارد آموزشی

- ✓ از انجام فعالیتهایی که نیاز به بالانگاه داشتن سر، شانه ها و بازوها و کشیده شدن پشت و کمر به سمت بالا دارد خودداری کنید .
- ✓ از پله ها تا حد امکان بالا و پایین نروید.
- ✓ در صورت امکان از توالت فرنگی استفاده کنید.
- ✓ از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی بویژه در حالت نشسته خودداری کنید.
- ✓ از رانندگی طولانی مدت خودداری کنید.
- ✓ در صورتی که در اورژانس برای شما عکس برداری (رادیو گرافی) یا سی تی اسکن انجام شده است آن راتا زمان بهبود کامل نزد خودنگاه دارید چون در صورت بروز عوارضی مانند عفونت، جهت مقایسه به آن نیاز خواهد شد.

