

CHẾ ĐỘ ĂN

- Những ngày đầu tiên sau khi phẫu thuật nên cho người bệnh ăn cháo loãng để cho dạ dày dễ tiêu hóa.
- Nên cho người bệnh ăn những thực phẩm có chứa nhiều chất dinh dưỡng, vitamin. Nhất là các loại rau xanh và thực phẩm chứa protein để sức khỏe người bệnh nhanh chóng hồi phục hơn.



- Không nên ăn những thức ăn cay, nóng, có chứa quá nhiều các loại gia vị như tiêu, ớt.
- Hạn chế sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá,... ảnh hưởng đến việc điều trị bệnh.
- Hạn chế ăn những thức ăn có mùi tanh, đặc biệt thịt gà, hải sản, rau muống, thịt bò. Những loại thức ăn này sẽ nhanh chóng khiến cho vết thương bị lở ra và không thể nào lành được.



BVXA
BỆNH VIỆN ĐA KHOA XUYÊN Á
XUYÊN Á GENERAL HOSPITAL



BVXA
BỆNH VIỆN ĐA KHOA XUYÊN Á
XUYÊN Á GENERAL HOSPITAL



SỨC KHỎE CỦA BẠN LÀ
HẠNH PHÚC
CỦA CHÚNG TÔI

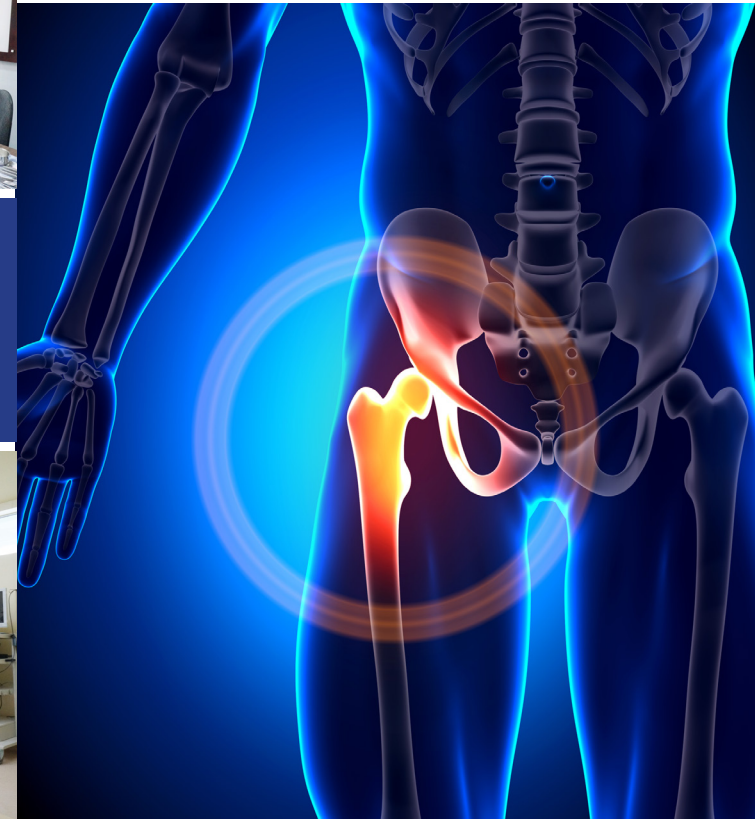


YOUR HEALTH IS OUR HAPPINESS



LỜI KHUYÊN

CHO NGƯỜI BỆNH SAU MỔ KHỚP HÁNG



CHĂM SÓC NGƯỜI BỆNH SAU MỔ

- Cho người bệnh ngồi dậy sau 24h.
- Ngày thứ nhất: Tập cử động nhẹ nhàng hai tay và chân lành, tập thở bụng, tập gồng cơ đùi và cổ chân bên thay khớp. Tập đi tiểu bằng cách kẹp ống thông tiểu.
- Ngày thứ hai: Được rút ống dẫn lưu, ống thông tiểu, tập ngồi dậy trên giường một mình hoặc có trợ giúp.
- Ngày thứ ba: Tập ngồi dậy, chân buông xuống mép giường, gối và háng gấp 90 độ, chân dang nhẹ.
- Ngày thứ tư: Sau khi tập ngồi quen, nếu không chóng mặt và vết mổ tốt thì bắt đầu tập đứng với khung hoặc hai nạng có người giúp.
- Ngày thứ năm trở đi: Tập đi với khung hoặc nạng hàng ngày, chịu dần sức nặng bên thay khớp.
- Sau 3 tuần cho bỏ 1 nạng sau đó bỏ nạng hoàn toàn.



NGƯỜI BỆNH CẦN LƯU Ý

Người bệnh sau khi thay khớp háng toàn phần cần được bố trí và thích nghi trở lại với điều kiện sinh hoạt ở nhà hay nơi làm việc.

1. Ở tư thế ngồi:

- Nên ngồi ghế dựa cao, hai đùi ở phía trước thân mình, chân dang nhẹ, háng và gối gấp tối đa 90 độ.
- Khi đi vệ sinh nên ngồi bàn cầu cao.
- Tránh ngồi xổm, ngồi xếp bằng, ngồi bắt chéo chân, không ngồi ghế quá thấp hoặc quá mềm, không ngồi hoặc nằm vông.

2. Ở tư thế đứng:

- Khi đứng nên đứng thẳng, chân hơi dang, hai bàn chân xoay ngoài nhẹ.
- Không đứng quá lâu, không xoay người bất thành linh, không mang nặng.

3. Khi đi lại, lên xuống cầu thang:

- Phải đi từng bậc một, tay vịn vào lan can, chân lành bước lên trước, rồi đến chân mổ.
- Cảnh thận khi bước qua bậc cửa cao hoặc sàn nhà có trải thảm hoặc sàn nhà trơn láng.

4. Khi làm việc nhà:

- Làm việc nên sử dụng những dụng cụ trợ giúp như: làm tăng chiều dài của cán chổi, cán hút rác dài hơn, để tránh cúi nhiều.
- Không nên quá gắng sức, không nên với đồ vật ở cao hoặc ở xa, không nên ngồi hoặc quỳ.

5. Sinh hoạt cá nhân:

- Nên tập cách mặc quần áo cho thích hợp để tránh bị cúi

hoặc gập háng quá mức (có thể dùng các loại nẹp vải để trợ giúp).

- Không nên nằm nghiêng về bên chân đau.

6. Di chuyển bằng xe:

- Phải cẩn thận khi lên xuống xe hơi hoặc xe bus. Khi tự đi xe đạp nên chọn loại xe nữ, không nên đi xe sườn ngang (xe nam).

7. Tái khám:

a. Tái khám ngay khi có các triệu chứng sau:

- Đau sưng tại vết mổ.
- Sốt.
- Chân bên mổ có biến dạng bất thường hoặc đi lại cử động khó khăn.

b. Tái khám định kỳ theo hẹn.

TẬP VẬN ĐỘNG

