



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه(س)

## آسیب و ضربه به شکم

تاریخ بازنگری : مهر ماه ۱۳۹۶



### نکات مهم در آسیب های شکم با زخم باز بعد از ترخیص :

۱. پس از ترخیص تا بهبودی به نکات زیر توجه کنید .
۲. از رانندگی طولانی مدت خودداری کنید .
۳. تا زمان ترمیم زخم از میوها و سبزیجات و آب میوه های سرشار از ویتامین ث استفاده کنید .
۴. در صورت امکان تنها از توالت فرنگی استفاده کنید .



\*کانال تلگرام بیمارستان :  
@zahrayemarziye

- از باقی ماندن در یک وضعیت طولانی بویژه حالت نشسته خودداری کنید .
- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی ( مثلاً نشسته به ایستاده ) پرهیز کنید .
- زمانی که در منزل تنها هستید از رفتن حمام خودداری کنید .
- مایعات کافی مصرف کرده ، میزان مناسب آب بنوشید و از تشنگی طولانی مدت جلوگیری کنید .
- در صورت بروز هرگونه مشکل سریعاً به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نمایید .

**در صورت بروز هر یک از علائم زیر به اورژانس مراجعه کنید:**

- بروز تب یا حملات لرز، تهوع یا استفراغ
- بروز درد شدید در هریک از قسمت های شکم یا پهلوها
- درد شکم همراه با سفت و محکم شدن آن ( شبیه به سنگ یا تخته چوبی )
- تنگی نفس یا سختی تنفس
- کاهش سطح هوشیاری
- رنگ پریدگی، تعریق یا سرد شدن اندام ها
- سر گیجه و احساس سبکی سر
- مدفوع یا استفراغ خونی

- عدم توانایی در دفع گاز و مدفوع و بزرگ شدن شکم
- بروز کبودی در اطراف ناف یا پهلوها
- احتباس ادرار یا عدم توانایی دفع ادرار

- وجود خون در ادرار
- احساس سختی و درد در هنگام دفع



**پس از ترخیص تا بهبودی به نکات زیر توجه کنید:**

- درد ناحیه دیواره شکم و عضلات آن معمولاً پس از ۲-۳ روز بهبود نسبی می یابد تا دو هفته ادامه پیدا می کند.
- از استراحت مداوم بیش از ۲ روز در بستر خودداری کنید.
- هنگام استراحت، به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن بروی شکم پرهیز نمایید.
- در صورت امکان فقط از توالت فرنگی استفاده کنید.
- از رانندگی طولانی پرهیزید.