

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

مراقبت در منزل :

- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبرمانند میوه‌ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
 - مصرف سبزیجات، مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین سی، می‌تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
 - از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار می‌شود مانند مواد کافئین دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی و گوشت قرمز خودداری کنید.
 - سعی کنید هر چه سریع تر از تخت خارج شوید.
 - از انجام ورزش‌های سنگین و ورزش‌هایی که احتمال ضربه به محل شکستگی یا سقوط وجود دارد خودداری کنید.
 - با اجازه پزشک می‌توانید ورزش‌های سبک مانند پیاده روی انجام دهید.
 - حین راه رفتن می‌توان گچ دست را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان کنید اما نباید فشار زیادی روی اعصاب گردن وارد شود پس باید در فاصله‌های معین استراحت کرده و دست را بالا نگه داشت و نیز گره پارچه نباید روی مهره‌های گردن بسته شود.
 - برای جلوگیری از ورم انگشتان دست آن‌ها را گاه گاه تکان دهید.
 - قسمت گچ گرفته شده را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
 - عضلات مفاصلی که با گچ بی حرکت شده اند را بدون حرکت دادن مفاصل بطور مرتب منقبض و منبسط کنید تا جریان خون در عضو بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام جلوگیری و مانع لاغر شدن عضلات شود.
 - گچ را خشک و تمیز نگه دارید و قبل از حمام کردن روی گچ را با ۲ پلاستیک یا کیسه پلاستیکی ضد آب بپوشانید و انتهای کیسه را گره بزنید و مواظب باشید گچ خیس نشود چون در این صورت باعث دانه زدن پوست می‌شود و اگر خیس شد با سشوار خشک کنید و پس از خشک کردن نباید زیر گچ مرطوب باشد.
 - زیر قسمت‌های لبه گچ را با یک پارچه نرم یا پنبه بپوشانید هرگز پوست زیر گچ را با پماد، کرم، لوسیون و یا هر ماده دیگری چرب نکنید.
 - پوست زیر گچ را نخارانید. هرگز وسیله ای را برای خاراندن پوست زیر گچ وارد نکنید. می‌توانید با گرفتن سشوار سرد از لبه‌های قالب به داخل آن، خارش را کم کنید.
 - مواظب باشید وسایل کوچک زیر گچ شما نیفتند.
 - در انگشتان دستی که گچ گیری شده است انگشتنر نکنید. انگشتان دست یا پای گچ گرفته را با دستکش یا جوراب بپوشانید تا گرم بماند.
- در صورت داشتن گچ با مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- درد شدید در اندام‌های صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد.
 - گز گز و مور مور انتهای اندام مبتلا
 - سردی، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان در انتهای عضو گچ گرفته شده
 - هر گونه ترک، شکستگی یا نرمی در گچ
 - افزایش ورم انگشتان دست حتی پس از قراردادن عضو گچ گرفته بالاتر از قلب
 - بوی غیر طبیعی یا نامطبوع و یا ترشح از گچ
 - در صورت شکسته شدن یا ترک خوردن و شل شدن قالب گچ
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی