

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

مراقبت در منزل :

- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
 - در گچ پا حین راه رفتن نباید وزن بدن را روی عضو مبتلا انداخت و تا پزشک شما اجازه نداده است با پای گچ گرفته شده راه نروید.
 - حین راه رفتن می توان 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 مهره های گردن بسته شود.
 - برای جلوگیری از ورم انگشتان دست و پا آنها را گاهی تکان دهید و حتی الامکان قسمت گچ گرفته شده بالاتر از سطح بدن قرار گیرد.
 - می‌توانید عضلات زیر گچ 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 داخل گچ شود.
 - پای گچ گرفته شده را حداقل در ۲۴ ساعت اول و همینطور هنگام نشستن، روی یک بالش قرار دهید.
 - 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 می شود و اگر خیس شد با ششوار 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 ششوار سرد از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید .
 - مواظب باشید وسایل کوچک زیر گچ شما نیفتند.
 - در انگشتان دستی که گچ گیری شده است انگشتان دست یا پای گچ گرفته را با دستکش یا جوراب بپوشانید تا گرم بماند.
 - در صورت شکسته شدن قالب خودتان اقدام به اصلاح آن نکنید و به پزشک مراجعه کنید.
 - داروها طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف شود. دوره درمان را کامل کنید و از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- درد شدید در اندام‌های صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد، کبودی اندام و گز گز و مور مور انتهایی اندام و سردی در انتهایی عضو گچ گرفته شده، هر گونه ترک، شکستگی یا نرمی در گچ، هر نوع قرمزی و یا ترک خوردگی پوست، وجود علائم سفتی گچ شامل: قرمزی زیاد، سردی یا افزایش ورم انگشتان دست و پا حتی پس از قراردادن عضو گچ گرفته بالاتر از قلب، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان با وجود بالاتر قرار دادن عضو از سطح قلب، احساس بی حسی، سوزن سوزن شدن و یا سوزش در انگشتان، دردی که با مسکن برطرف نمی شود و یا دردی که لحظه به لحظه شدت می یابد، زیاد شل و یا زیاد سفت بودن گچ، بوی غیر طبیعی یا نامطبوع و یا ترشح از گچ، تب بالا، بروز مشکلات جدید متعاقب حرکت انگشتان
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی