

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 میوه ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
 - مصرف سبزیجات، مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامینی سی ، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
 - از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار می شود مانند مواد کافئین دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی و گوشت قرمز خودداری کنید.
 - از انجام ورزش های سنگین و ورزش هایی که احتمال ضربه به محل شکستگی یا سقوط وجود دارد خودداری کنید.
 - با اجازه پزشک می توانید ورزش های سبک مانند پیاده روی انجام دهید.
 - 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 فاصله های 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 آن ها را گاهی تکان دهید.
 - قسمت گچ گرفته شده یا دارای ثابت کننده خارجی را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
 - عضلات مفاصلی که با گچ یا پیچ و پلاک و ثابت کننده 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 می شود و اگر خیس شد با ششوار خشک کنید و پس از خشک کردن نباید زیر گچ مرطوب باشد.
 - زیر قسمت های 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. می توانید با گرفتن ششوار سرد از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید
 - مواظب باشید وسایل کوچک زیر گچ شما نیفتد.
 - در انگشتان دستی که گچ گیری شده است انگشتر نکنید. انگشتان دست یا پای گچ گرفته را با دستکش یا جوراب بپوشانید تا گرم بماند.
 - گیره های ثابت کننده خارجی را دستکاری نکنید.
 - جهت پیشگیری از آسیب به بافت های دیگر، نوک تیز ثابت کننده را با باند و یا پنبه بپوشانید.
- در صورت داشتن گچ با مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- درد شدید در اندام های صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد.
 - سردی، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان در انتهای عضو گچ گرفته شده
 - افزایش ورم انگشتان دست حتی پس از قراردادن عضو گچ گرفته بالاتر از قلب
 - صورت شکسته شدن یا ترک خوردن و شل شدن قالب گچ
 - گز گز و مور مور انتهای اندام مبتلا
 - هر گونه ترک، شکستگی یا نرمی در گچ
 - بوی غیر طبیعی یا نامطبوع و یا ترشح از گچ
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی
- در صورت انجام عمل جراحی و وجود زخم با مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه کنید**
- درد و قرمزی در محل زخم
 - تب و لرز
 - ترشح چرکی از زخم
 - بی اشتهایی
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی