

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 :

- صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین سی C ، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
- از انجام ورزش های سنگین و ورزش هایی که احتمال ضربه به محل شکستگی یا سقوط وجود دارد خودداری کنید.
- حین راه رفتن می توانید گچ دست را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان نمایید اما نباید فشار زیادی روی اعصاب گردن وارد کنید.
- روزی چند بار دست خود را با کمک دست دیگر به بالای سر برده و شانه را در جهات مختلف حرکت دهید تا مانع از خشک شدن مفصل شانه شوید.
- قسمت گچ گرفته شده یا دارای ثابت کننده خارجی را بالاتر از سطح بدن 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.
- پوست لبه های گچ را به دقت از نظر هر گونه قرمزی بررسی کنید. زیر قسمت های لبه 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 نخاراندید. هرگز وسیله ای را برای خاراندن پوست زیر گچ وارد نکنید. می توانید با گرفتن سشوار سرد از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید.
- گیره های ثابت کننده خارجی را دستکاری نکنید.
- اگر زخمی دارید که نیاز به پانسمان دارد آن را به روش استریل و در مراکز درمانی و توسط افراد آگاه تعویض کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- صورت شکسته شدن یا ترک خوردن و شل شدن قالب گچ به پزشک مراجعه کنید.
- در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید.
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی
- 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.
- گزگز 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
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی
- در صورت انجام عمل جراحی و وجود زخم با مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- درد و قرمزی در محل زخم
- ترشح چرکی از زخم
- تب و لرز و بی اشتها
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی