

شکستگی آرنج

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

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 پر فیبر مانند میوه ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
- مصرف سبزیجات، مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین سی، می تواند به بهبود سریع تر 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.
- سعی کنید هر چه سریع تر از تخت خارج شوید.
- در صورتی که آرام بخش به شما داده شده است، تا حداقل 24 ساعت از رانندگی کردن و فعالیت هایی که نیاز به دقت و تمرکز دارند، اجتناب 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 گاه گاه تکان دهید.
- هنگام نشستن یا دراز کشیدن، 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 2 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 سشوار 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 سشوار 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 انگشتان دست یا پای گچ گرفته را با دستکش یا جوراب بپوشانید تا گرم بماند.
- دستورالعمل های مراقبت از گچ را که پزشک به شما می دهد را دنبال کنید.
- در صورتی که پزشک داروی مسکن یا هرگونه داروی دیگری برای شما تجویز کرده باشد. آن را به طور منظم و دقیق استفاده کنید.
- جلسات ملاقات با پزشک به منظور معاینه و مراجعه برای باز کردن گچ را پیگیری کنید.
- 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
- هرگونه ترک، شکستگی یا نرمی در گچ
- افزایش ورم انگشتان دست حتی پس از قراردادن عضو گچ گرفته بالاتر از قلب

- بوی غیر طبیعی یا نا مطبوع و یا ترشح از گچ
- در صورت شکسته شدن یا ترک خوردن و شل شدن قالب گچ
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی