

شکستگی بازو

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	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 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 کافئین‌دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی و گوشت قرمز خودداری کنید.
 - 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 پیاده‌روی انجام دهید.
 - حین راه رفتن می‌توان گچ دست را با باند یا پارچه‌ای 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 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 بی‌حرکت شده‌اند را بدون حرکت دادن مفاصل به طور 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 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 وسیله‌ای 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 انگشتان نکنید. انگشتان دست یا پای گچ گرفته را با دستکش یا جوراب بپوشانید تا گرم بماند.
 - گیره‌های ثابت کننده خارجی را دستکاری نکنید.
 - جهت پیشگیری از آسیب به بافت‌های 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 اندام‌های صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد.
 - سردی، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان در انتهای عضو گچ گرفته بالاتر از قلب
 - افزایش ورم انگشتان دست حتی پس از قرار دادن عضو گچ گرفته بالاتر از قلب
 - در صورت شکسته شدن یا ترک خوردن و شل شدن قالب گچ
 - گزگز و مور مور انتهای اندام مبتلا
 - هرگونه ترک، شکستگی یا نرمی در گچ
 - بوی غیرطبیعی یا نامطبوع و یا ترشح از گچ
 - سایر موارد نگران کننده یا اورژانسی
- در صورت انجام عمل جراحی و وجود زخم با مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه کنید**

- درد و قرمزی در محل زخم
- ترشح چرکی از زخم
- تب و لرز
- بی اشتهایی
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی