

شکستگی مچ دست

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:

- مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین سی C، می تواند به بهبود سریع تر زخم کمک کند.
- تا زمانی که گچ دست هنوز تنظیم نشده است، از رسیدن حرارت مستقیم و یا حرارت ناشی از بخار آب و ... به گچ خودداری کنید.
- از انجام ورزش های سنگین و ورزش هایی که احتمال ضربه به محل شکستگی یا سقوط وجود دارد خودداری کنید.
- تا زمان بهبودی کامل از بلند کردن اجسام سنگین و یا رانندگی کردن خودداری نمایید.
- سعی کنید به منظور کاهش تورم یا سفتی و جلوگیری از لخته شدن خون، انگشتان را هر از گاهی به آرامی حرکت دهید.
- قسمت گچ گرفته شده یا دارای ثابت کننده خارجی را بالاتر از سطح بدن قرار دهید. برای این منظور می توانید در هنگام استراحت بالشی زیر دست خود قرار دهید.
- گچ را خشک و تمیز نگه دارید و قبل از حمام کردن روی گچ را با 2 پلاستیک یا کیسه پلاستیکی ضد آب بپوشانید.
- پوست لبه های گچ را به دقت از نظر هرگونه 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 مانند مداد یا ... را برای خاراندن پوست زیر گچ وارد نکنید.
- به منظور کاهش درد و تورم قسمت های اطراف گچ می توانید از کیسه یخ (کمپرس سرد) استفاده کنید.
- با نظر پزشک تمریناتی به منظور حفظ قدرت و انعطاف پذیری دست و بازوی خود انجام دهید.
- 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 علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- در صورت شکسته شدن یا ترک خوردن و شل شدن قالب گچ به 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 غیرطبیعی یا نامطبوع و یا ترشح از گچ
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی