دستورالعمل خود مراقبتی هنگام ترخیص شکستگی استخوان های ساعد

نام و نام خانوادگی بیمار:......................... تاریخ ترخیص:..........................

تاریخ عمل جراحی:.................................

بیمار محترم شما پس از ترخیص از بخش به علت داشتن زخم جراحی باید نکات زیر رارعایت کنید:

* روي قالب گچی هیچ پوششی قرار ندهید تا سریعتر خشک شود، به خاطر داشته باشید اگر گچ کاملاً خشک نشود استحکام لازم را ندارد.
* گچ فایبرگلاس بلافاصله بعد از گچ گیري خشک میشود،وزن سبک دارند و ضدآب هستند گچ معمولی درعرض 48-24ساعت خشک میشود.
* مراقب باشید گچ مرطوب روي سطوح خیلی سفت یا لبه هاي تیز قرار نگیرد، گچ بعد از خشک شدن سفید و براق به نظر میرسد.
* در صورت عمل جراحی ممکن است یک لوله جهت خروج ترشحات در ناحیه عمل گذاشته شود که به یک مخزن وصل میباشد که به آن درن هموواگ میگویند. معمولا این لوله 48 ساعت بعد از عمل درصورت نداشتن ترشحات توسط پزشک خارج میشود. از کشیدن لوله هموواگ و خارج کردن شخصا خودداري نمایید
* دست مبتلا را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. براي جلوگیري از ورم و خشکی انگشتان دست آن ها را گاه گاه تکان دهید میتوانید یک بالش یا پتو زیر آن قرار دهید.
* درصورت وجود زخم در زیر گچ معمولاً در آن قسمت پنجره بازشده و روزانه زخم باید پانسمان شود.
* حین راه رفتن میتوان گچ دست را با باند یا پارچه اي از گردن آویزان نمایید اما نباید فشار زیادي روي اعصاب گردن وارد شود پس باید به فواصل استراحت کرده و دست را بالا نگه داشت و نیز گره پارچه نباید روي مهره هاي گردن بسته شود .
* روزي چند بار دست خود را با کمک دست دیگر به بالاي سر برده و شانه را در جهات مختلف حرکت دهید تا مانع از خشک شدن مفصل شانه شود.
* عضلات مفاصلی که با گچ یا پیچ و پلاك و ثابت کننده بیحرکت 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 جلوگیري و مانع کوچک شدن عضلات شود .
* گچ را خشک و تمیز نگه دارید و قبل از حمام کردن روي گچ را با 2 پلاستیک یا کیسه پلاستیکی ضد آب بپوشانید و انتهاي 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 .
* پوست لبه هاي گچ را به دقت از نظر هر گونه قرمزي بررسی کنید. زیر قسمتهاي لبه را با یک پارچه نرم یا پنبه بپوشانید هرگز پوست زیر گچ را با پماد،کرم لوسیون و یا هر ماده دیگري چرب نکنید .پوست زیر گچ را نخارانید. هرگز وسیله اي را براي خاراندن پوست زیر گچ وارد نکنید. میتوانید با گرفتن سشوار سرد از لبه هاي قالب به داخل آن خارش را کم کنید.
* مواظب باشید وسایل کوچک زیر گچتان نیفتد .
* در انگشتان دستی که گچ گیري شده است انگشتر نکنید.
* اگر زخمی دارید که نیاز به پانسمان دارد آن را به روش استریل و در مراکز درمانی و توسط افراد آگاه تعویض کنید.
* گیره هاي ثابت کننده خارجی را دستکاري نکنید.
* جهت پیشگیري و آسیب به بافت هاي دیگر نوك تیز ثابت کننده را با باند و یا پنبه بپوشانید.
* رژیم غذایی
* براي تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالري استفاده کنید.
* جهت پیشگیري از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات )حاوي سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
* مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه هاي تازه حاوي ویتامینC ، میتواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
* زمان مراجعه بعدي
* در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.
* در صورت شکسته شدن یا ترك خوردن و شل شدن قالب گچ به پزشک مراجعه نمایید.
* در صورت داشتن گچ با مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید:
  + درد شدید در اندامهاي صدمه دیده که با ضد دردهاي معمولی تسکین نیابد.
  + گز گز و مور مور انتهاي اندام مبتلا
  + سردي، رنگ پریدگی و یا کبودي انگشتان در انتهاي عضو گچ گرفته شده
  + هر گونه ترك، شکستگی یا نرمی درگچ
  + افزایش ورم انگشتان دست حتّی پس از قراردادن عضو گچ گرفته بالاتر از قلب
  + بوي غیر طبیعی یا نا مطبوع و یا ترشح از گچ

در صورت انجام عمل جراحی و وجود زخم با مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید.

• درد و قرمزي در محل زخم

• ترشح چرکی از زخم

• تب و لرز

• بی اشتهایی

**تاریخ مراجعه ................................ آدرس کلینیک یا مطب ....................................**

**(بخش ارتوپدی)**

**بیمارستان امام رضا (ع**)