

خودمراقبتی در شکستگی ساعد (استخوان رادیوس)

-جهت پیشگیری از بیوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سیبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
-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 2 پلاستیک یا کیسه پلاستیکی ضد آب ببوشانید.

-پوست لبه های گچ را به دقت از نظر هر گونه قرمزی بررسی کنید. زیر قسمتهای لبه را با یک پارچه نرم یا پنبه ببوشانید. 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 ششوار سرد از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید.

-از مصرف دخانیات پرهیز 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 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.

در صورت داشتن گچ با مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید:

-درد شدید در اندامهای 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

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 و بی اشتهایی