



آموزش به بیمار

مراقبت‌های پس از گچ‌گیری



بیمارستان آموزشی، پژوهشی و
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

تغذیه:

غذا های پر پروتئین مثل تخم مرغ، گوشت، مرغ و ... مصرف کنید و برای بهبود بخشیدن به التیام زخم و مصرف غذاها ی کلسیم و فسفر دار مثل لبنیات، میگو، ماهی، میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید و نیز روزانه مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید تا از تشکیل سنگ در کلیه ها جلوگیری شود.

توجهات پس از باز کردن گچ:

- ♦ عضوی که داخل گچ قرار داده شده است بعد از باز کردن گچ، ممکن است ضعیف و لاغر به نظر برسد.
- ♦ سفتی عضلات حتی بعد از چند هفته عدم تحرک نیز وجود دارد بنابراین توصیه می شود انجام فعالیت‌های بدن به تدریج آغاز شود.



منبع: www.uptodate.com

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ و یا با شماره ۳۱۰۹ داخلی اورژانس سوانح داخلی ۲۰۵۹

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت و فیلم های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات ما را
دنبال کنید



* از خیس شدن گچ جلوگیری کنید و در هنگام استحمام می توانید آن را با پلاستیک ببوشانید.

* بعد از انجام گچ‌گیری در اورژانس لازم است ۴۸ الی ۷۲ ساعت بعد به صورت سریایی به متخصص ارتوپدی مراجعه کنید تا کنترل‌های لازم برای شما انجام شود.

* طبق نظر پزشک ارتوپد مشخص می‌شود که آتل یا گچ شما چه مدت زمان باقی بماند.

* در صورت داشتن پانسمان، از پزشک یا پرستار آموزش‌های لازم برای تعویض پانسمان را جویا شوید.

در صورت مشاهده هر کدام از حالت‌های ذیل حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- ← تورم و سیاه شدن انگشتان عضو گچ گرفته شده
- ← دردی که با مسکن کاهش نمی‌یابد.
- ← سردی و رنگ‌پریدگی پوست
- ← کاهش توانایی در حرکت دادن عضو
- ← احساس داغی زیر گچ (نشانه التهاب و تاول)
- ← احساس مور مور و گزگز و بی‌حسی عضو

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



قالب گچی

گچ یا آتل یک وسیله سخت خارجی برای بی حرکت کردن قسمتی از بدن در یک وضعیت خاص و استفاده از فشار ثابت شکل دهنده بر روی بافت نرم ست.

قالب گچی برای بی حرکت کردن شکستگی، اصلاح بدشکلی عضو و یا حمایت از مفاصل ضعیف استفاده می شود.

بی حرکت کردن عضو آسیب دیده همچنین باعث کاهش درد و تورم ناحیه می شود.

معمولا قالب های گچی ضمن محدود کردن حرکات در قسمت معینی از بدن، اجازه حرکت کلی بدن را به بیمار می دهد و اغلب مفاصل بالایی و پایینی محل مورد نظر باید در داخل گچ قرار گرفته و بی حرکت شود.

قالب های غیر گچی از جنس فایبرگلاس است اما مانند گچ سخت شده و عمل می کند اما وزن سبکتری دارد؛ متخلخل است و در نتیجه مشکلات پوستی کمتری ایجاد می کند؛ در مقابل رطوبت نرم نمی شود. از این قالب ها برای شکستگی های بدون جابجایی که تورم کمتری دارد و برای استفاده طولانی کاربرد دارد. به لحاظ هزینه نیز قالب های فایبرگلاس از رول های گچی گرانتر است.

جنس مواد به کار رفته در آتل و گچ مانند هم است با این تفاوت که در گچ دور تا دور اندام آسیب دیده با مواد گچی پوشانده می شود اما در آتل فقط یک طرف عضو توسط گچ محافظت می شود.

مراقبت های پس از گچ گیری

* واکنش بین آب و گچ موجب آزاد شدن گرما در اندام گچ گرفته شده می شود و این گرما طبیعی بوده و تا ۲۴ ساعت از بین می رود.

* بسته به ضخامت گچ و شرایط گرمایی محیط، ۱ تا ۳ روز زمان می برد تا گچ کاملا خشک شود. در طی این مدت گچ شکننده است و در صورتی که به آن فشار وارد آید می شکند و ممکن است قسمت های شکسته موجب آسیب پوستی شود.

* برای جلوگیری از تورم اندام، آن را بالاتر از سطح قلب قرار داده و به صورت متناوب از کیسه یخ بر روی عضو استفاده کنید و مفاصلی را که داخل گچ بی حرکت نشده اند، مرتباً حرکت دهید.

◆ هنگام خواب دو عدد بالش زیر اندام مبتلا قرار داده تا بالاتر قرار گیرد و از آویزان نمودن عضو خودداری کنید.



* روزی چندین بار عضلات زیر گچ را منقبض و منبسط کنید تا از تحلیل عضلات جلوگیری کنید.

* از خیس شدن گچ جلوگیری کنید و هنگام استحمام آن را با پلاستیک بپوشانید.

* از راه رفتن بر روی سطوح مرطوب و خیس خودداری کنید.