

بیمار گرامی:

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

۱- زمان خشک شدن گچ به نوع آن بستگی دارد. گچ های معمولی معمولاً ۲۴-۴۸ ساعت و گچ های پلاستیکی ۲-۱۲ ساعت بعد کاملاً خشک می شوند.

۲- تا زمان خشک شدن کامل گچ، از هرگونه راه رفتن، تکیه کردن یا ایجاد فشار بر روی گچ کاملاً خودداری کنید چرا که باعث فشار بر روی لایه های عمقی گچ و عدم کارایی آن می شود.

۳- به هیچ وجه گچ را خیس یا مرطوب نکنید، دقت کنید حتی گچ های ضد آب هم معمولاً عایق کامل نبوده و در برخورد با آب و رطوبت کاملاً احتیاط کنید.

۴- پیش از حمام کردن یک حوله را به دور لبه ی بالای گچ بپیچید (به هیچ وجه حوله را داخل فضای داخل گچ نکنید). سپس یک روکش پلاستیکی را کاملاً روی گچ کشیده و انتهای آن را مانند یک کیسه محکم ببندید و در هنگام حمام کردن اندام گچ گرفته را با وجود پوشش پلاستیکی خارج از جریان مستقیم آب نگاه دارید.

۵- در صورتی که گچ به هر علتی خیس شد، میتوانید آن را با جریان هوا بوسیله ی سشوار خشک کنید. دقت کنید که فقط از باد خنک دستگاه استفاده کنید، باد گرم باعث سوختگی پوست زیر گچ می شود. همچنین می توانید از جارو برقی برای خروج هوای مرطوب داخل گچ استفاده کنید اگر پنبه های داخل گچ خیس شد به هیچ عنوان شخصا اقدام به خارج کردن آنها نکنید و جهت تعویض گچ مراجعه کنید.

۶- اندام آسیب دیده معمولاً در طول پس از گچ گرفتن دچار تورم خفیف تا متوسط می شود و باعث احساس تنگی خفیف در گچ می شود. برای کاهش تورم به ویژه در طول ۴۸ ساعت اولیه باید اندام به طور کامل بالا قرار گیرد و به هیچ وجه آویزان نشود. توجه کنید که اندام شما باید بالاتر از سطح قلب قرار گیرد.

۷- در صورت درد در روزهای اولیه می توانید از ضد دردهای معمولی مثل استامینوفن، بروفن، ناپروکسین، مفنامیک اسید استفاده کنید.

۸- برای بهبودی جریان خون، در روزهای اول نیم تا یک ساعت چند بار انگشتان خود را تکان دهید و خم و راست کنید. در روزهای بعد نیز تا جایی که امکان دارد به طور مرتب این حرکت را تکرار کنید. بهتر است روزانه انگشتان خود را از نظر رنگ و دما بررسی کنید و مطمئن شوید که دچار کبودی / رنگ پریدگی یا سردی نشده باشند.

۹- احساس خارش خفیف در پوست زیر گچ یک عارضه ی شایع است در صورت بروز خارش هرگز هیچ جسم یا وسیله ای را جهت خارش وارد گچ نکنید، می توانید جهت بهبودی از باد خنک سشوار استفاده کنید.

۱۰- چنانچه برای شما اتل گیری (نوعی از گچ گیری که به طور کامل دور اندام را نمی گیرد) انجام شده است از باز کردن مداوم آن خودداری کنید

۱۱- بهتر است روزانه دمای بدن خود را با تب سنج اندازه گیری نمایید.

جهت کسب بهترین نتیجه و پیشگیری از بروز مشکل به نکات زیر

توجه نمایید :

۱- گچ / آتل خود را تمیز نگه دارید.

۲- بهداشت قسمت های خارج گچ را رعایت کنید، ناخن ها را کوتاه نگاه دارید و روزانه چندین نوبت از ژل ها با محلول های ضد عفونی کننده که نیاز به آب ندارند برای ضد عفونی کردن انگشتان استفاده کنید.

۳- از استعمال و مصرف هر گونه پودر (مانند پودر بچه) کرم، لوسیون، روغن بر روی پوست اطراف گچ خودداری کنید چون این مواد باعث آلودگی و عفونت می شود.

۴- تا زمان خشک شدن کامل از نوشتن یا امضا کردن روی گچ خودداری کنید و پس از آن نیز تنها از قلم های باریک یا ماژیک استفاده کنید از رنگ کردن کامل گچ خودداری فرمایید.

۵- در صورتی که گچ باعث خراش پوستی شده است به هیچ وجه شخصا اقدام به کوتاه کردن لبه های گچ یا باز کردن آن ننمایید.

۶- از انجام هرگونه ورزش و رانندگی با آتل / گچ خودداری کنید.

۷- از وارد کردن ضربه های سخت و سنگین که باعث شکستن / ترک خوردن / سوراخ شدن / تغییر شکل گچ می شود خودداری کنید.

۸- هرگز بر روی گچ راه نروید و حتماً از عصا استفاده کنید.

۹- گچ / آتل را دور از منبع حرارتی، شعله و آتش نگاه ندارید چرا که پنبه های آن راحتی شعله ور می شود.

۱۰- آتل رانزدیک به منبع حرارتی (شعله، بخاری، نور آفتاب مستقیم) قرار ندهید چون باعث نرم شدن و تغییر شکل آن می شود و اثرگذاری مطلوب آن از بین می رود.

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس مراجعه

نمایند:

- تشدید درد یا بروز درد شدید و مداوم که مسکن های معمولی (حداکثر ۲ بار استفاده) پاسخ ندهد.

- تشدید یا تداوم تورم که با بالا نگه داشتن و کمپرس سرد بهبود نیافته و باعث احساس تنگی و فشار دائمی گچ بر روی اندام شود.

- عدم امکان حرکت دادن یا خم و راست کردن انگشتان

- تغییر رنگ غیر طبیعی (کبودی - رنگ پریدگی) یا سردی انگشتان

- استنشاق بوی بد یا خروج ترشح آبکی، چرکی، خونی از زیر گچ

- بروز تب یا تنگی نفس یا تغییر وضعیت هوشیاری (گیجی، خواب آلودگی) یا تپش قلب

- درد و گرفتگی عضلات داخل گچ به طوری که نتوانید اندام خود را حرکت دهید.

- سست شدن یا گشاد شدن گچ نسبت به قبل

- احساس فشار و تنگی دائمی که بعد از ۲-۳ روز اول یاقی بماند.

پیگیری و پایان درمان:

- صبور باشید، درمان با گچ / آتل مدت زیادی طول خواهد کشید.

(معمولاً ۲-۶ هفته)

- هرگز شخصا اقدام به باز کردن گچ نکنید .

- پس از باز کردن گچ از اره های مخصوص استفاده می شود که فقط

لرزش ایجاد می کند، هنگام استفاده از آن لرزش و صدا ایجاد شده را

احساس خواهید کرد اما هرگز باعث آسیب و زخمی شدن پوست

نخواهد شد .



- بهبود آسیب و ترمیم استخوان به عوامل مختلفی مانند سن ، جنس،

تغذیه ، میزان استراحت ، قدرت دفاع بدن و..... بستگی دارد .

- زمان دقیق باز کردن گچ کاملاً قابل پیش بینی نیست و برای این کار

باید تحت نظر بوده و با توجه به معاینات و عکس برداری آینده ، میزان

پاسخ به درمان مشخص می شود.

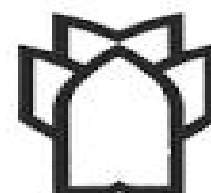
- پس از باز کردن گچ ممکن است اندام شما لاغر و عضلات ضعیف

شده باشند و دچار گرفتگی و لرزش شوند، این مساله با توجه به اینکه

عضلات چند هفته استفاده نشده اند طبیعی است و با تمریناتی که

پزشک به شما خواهد گفت و به زودی به شکل و قدرت اولیه باز

میگردد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

منابع: <https://pmrdoctors.ir/plaster-and-splint-care/>

<https://www.iranorthoped.com>

%B1%D8%A7%D9%82%D8%A8%D8%AA-%D8%A7%D8%B2-
%D8%A7%D8%B2-%DA%AF%DA%86-%D9%88-

تلفن : 08346135014



سلامتی روز افزون شما ارزشی ماست

خود مراقبتی از گچ

واحد آموزش سلامت