

بیمار محترم لطفاً به نکات زیر توجه فرمائید :

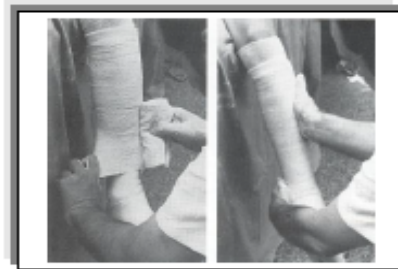
- ۱- به علت واکنش بین آب و گچ ، یک نوع واکنش متبلور سازی ایجاد می گردد که موجب آزاد شدن گرما می شود. این گرما طبیعی بوده و بعد از ۱۵ دقیقه از بین می رود .
- ۲- با قرار گرفتن عضو شکسته در گچ ، درد کاهش می یابد.
- ۳- توجه نمائید که ایجاد درد در عضو گچ گرفته شده به دنبال عوارض زیر می باشد :
 - کاهش خونرسانی به بافت
 - ایجاد زخم فشاری زیر گچ
- ۴- گچ خود را با چیزی نپوشانید تا گرمای آن زودتر دفع شود .
- ۵- پس از گچ گیری ، گچ بصورت مرطوب و تا حدودی نرم باقی می ماند و تا زمانی که کاملاً خشک نشود ، تمام قدرت و استحکام خود را بدست نمی آورد .
- ۶- قالب گچی ممکن است پوست را تحریک کند و باعث شکنندگی آن گردد .
- ۷- گچ بسته به ضخامت آن و شرایط گرمائی محیط ، یک تا سه روز طول می کشد تا کاملاً خشک گردد .
- ۸- گچ تازه باید در معرض جریان هوا قرار گیرد تا خشک گردد و نباید بوسیله لباس یا ملحفه پوشیده شود .
- ۹- یک قالب گچی مرطوب ، تیره و خاکستری بنظر می رسد و در دق صدای گنگ دارد و بوی رطوبت می دهد . در حالی که گچ خشک ، سفید و براق بوده و در دق صدای کاملاً واضحی داشته ، بدون بو و محکم است .
- ۱۰- نظر به اینکه عضوی که در داخل گچ نیست ، مجبور است فعالیت بیشتری نماید ، لذا دوره های مکرری را برای استراحت آن در نظر بگیرید .
- ۱۱- جهت جلوگیری از تورم ، عضو داخل گچ را هم سطح قلب خود قرار دهید (اینکار را در روز چندین بار انجام دهید) .

- ۱۲- در صورت بروز و پیشرفت تورم ، در ۱ تا ۲ روز اول ، بطور متناوب از کیف آب یخ در بالای ناحیه شکسته شده استفاده نموده ، عضو را بالاتر از سطح قلب نگه دارید با بالا آوردن عضو شکسته در گچ ، درد کاهش می یابد .
- ۱۳- در صورت بروز هر یک از علائم زیر در عضو گچ گرفته شده ، هر چه سریعتر به پزشک خود و یا به نزدیکترین درمانگاه مراجعه نمائید :
 - تورم
 - سیاه شدن انگشتان
 - کاهش توانائی در حرکت دادن انگشتان
 - عدم توانائی در صاف کردن انگشتان
 - وجود حسهای غیر طبیعی
 - دردی که با مسکن کاهش نمی یابد
 - درد در هنگامی که انگشتان را به کمک دست سالم خود و یا فرد دیگر عمداً به طرف پشت خم میکنید
 - درد شدید و بروز احساس حالت سفتی در بالای برجستگی های استخوانی زیر گچ (مانند مچ دست ، آرنج ، مچ پا ، شانه ، زانو و یا لگن) احتمال ایجاد زخم زیر گچ را مطرح می کند . جالب است بدانید که وقتیکه درد کاهش یافت نشانه آن است که زخم ایجاد شده است . لذا این نوع درد را به هیچ عنوان دست کم نگیرید .
 - احساس حالت داغی در ناحیه زیر گچ ، که میتواند نشانه التهاب یافت زیر گچ باشد .
 - شل شدن گچ که به دنبال تحلیل عضلات زیر گچ است نه خود گچ .
 - احساس سردی و رنگ پریدگی (رنگ مایل به سفید پوست).
- ۱۴- جهت جلوگیری از بروز زخم ، لبه های تیز گچ را با پارچه ای تمیز بپوشانید .

- ۱۵- در صورتی که پزشک اجازه راه رفتن روی پای گچ گرفته شده را به شما داده است می توانید با بستن یک دمپایی به کف عضو گچ گرفته شده ، آنرا روی زمین گذاشته و راه بروید .
- ۱۶- در وضعیت نشسته ، پایی را که گچ گرفته شده است را در سطحی بالاتر از پای دیگر قرار دهید .
- ۱۷- مفاصلی که در گچ قرار نگرفته است را مرتباً حرکت دهید (مانند مفاصل انگشتان و نیز مفصل شانه ، در هنگامی که مچ دست و آرنج شما در گچ قرار گرفته و بی حرکت است) .
- ۱۸- در هنگام راه رفتن در صورتی که دست شما در گچ قرار گرفته ، جهت حمایت ، توسط باند سه گوش آنرا به گردن خود آویزان نمائید .
- ۱۹- مناطقی از عضو که در داخل گچ قرار نگرفته است را شسته و خشک نمائید ، بگونه ای که گچ خیس نگردد .
- ۲۰- در صورت داشتن زخم زیر گچ ، از پزشک و یا مسئول اتاق گچ آموزش لازم جهت برنامه تعویض پانسمان را جویا شوید .
- ۲۱- هر گونه تغییر در قسمت هائی از عضو گچ گرفته شده که خارج از گچ (بالا و پائین ناحیه گچ گیری شده) است را با عضو سالم مقایسه نموده و تغییرات پیدا شده را به پزشک خود بگوئید .
- ۲۲- در صورت قرار دادن پنجره بر روی گچ (به هر دلیل) از طرف پزشک و سپس بستن آن توسط پانسمان فشاری ، از باز کردن آن جداً خودداری نمائید ، زیرا موجب تورم یافت زیر آن و ایجاد زخم در پوست اطراف لبه های آن می گردد .
- ۲۳- روزی چندین بار عضلات زیر گچ را منقبض و منبسط (شل و سفت) نمائید تا از تحلیل رفتن عضلات عضو گچ

بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

مراقبت از گچ



تهیه و تنظیم :

آرزو رضائی

(ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه)

- به بوهای اطراف گچ و نیز تغییر رنگ گچ دقت کرده و در صورت احساس حالتی غیر طبیعی به پزشک مراجعه کنید .
- گچ را خیس نکنید و آن را با پلاستیک نپوشانید .

مراقبت بعد از برداشتن گچ

- ۱- قسمتی از عضو که داخل گچ بوده ، بعلت عدم استفاده از آن ضعیف و سفت شده و احتمالاً مقداری تحلیل رفته است ، لذا استفاده از آن عضو را آرام و به تدریج شروع کنید .
- ۲- پوست قسمتی از عضو که داخل گچ بوده مقداری حالت خشک شدگی و پوسته پوسته پیدا کرده است ، لذا به آرامی آن را با آب ولرم و بدون صابون شسته (از کشیدن لیف یا جنس زیر بر روی آن خودداری کنید) و سپس یا نرم کننده ای مناسب آن را نرم نمایید .
- ۳- عضو مربوطه را تا مدتی برای چندین بار در روز بالا قرار دهید زیرا احتمال تورم کردن در آن زیاد می باشد .
- ۴- به دنبال بروز هر گونه تغییر در وضعیت طبیعی عضو خارج شده از گچ ، به پزشک خود مراجعه نمایید .
- ۵- در صورت بروز درد به پزشک مراجعه کنید .

منبع :

برگرفته از سایت تخصصی آقای دکتر مهرداد منصوری متخصص ارتوپدی

- گرفته شده جلوگیری نماید . این کار را می توانید به طور مکرر روزی چند بار به صورت زیر انجام دهید :
 - در صورتی که ساعد ، بازو و یا هر دو در گچ قرار گرفته است ، برای چند لحظه ، دست خود را مشت کرده و بفشارید .
 - در صورتی که پای شما گچ گرفته شده است ، زانوی خود را به طرف پائین فشار دهید .
- ۲۴- پس از مشورت با پزشک ، در فعالیت های روزمره خود شرکت فعال داشته باشید .
 - ۲۵- از وسایل کمکی (مانند عصا ، واکر و ...) در صورت تجویز پزشک ، نحوه استفاده صحیح آنان را جویا شده ، و به همان صورت از آن استفاده کنید .
 - ۲۶- از گذاشتن گچ بر روی سطوح تیز و یا ناهموار خودداری کنید .
 - ۲۷- پس از خشک شدن کامل گچ ، موارد زیر را حتماً رعایت نمایید :
 - حتی الامکان حرکت را در حد نرمال حفظ کنید .
 - اما از استفاده زیاد اندام آسیب دیده جلوگیری نمایید .
 - از راه رفتن بر روی سطوح مرطوب و لغزنده خودداری کنید .
 - ورزش های توصیه شده از سوی پزشک و یا متخصص گچ گیری را رعایت نمایید .
 - پوست زیر گچ را نکشید زیرا موجب شکنندگی پوست می گردد .
 - در صورت بروز خارش ، با استفاده از هوای سرد شوار آنرا برطرف نمایید .
 - در صورت شکسته شدن گچ ، خودتان اقدام به ترمیم آن ننموده بلکه به پزشک خود مراجعه نمایید .