

## یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

رهنمای بیمار

مراقبت از اندام گچ گیری  
شده



فشاری که بر روی استخوان قرار داشته موجب کاهش جریان خون موضعی در این نواحی می شود. این کاهش جریان خون در ابتدا موجب قرمزی و احساس سوزش موضعی می شود و بعد از مدتی درد ایجاد شده و بعد از آن پوست می میرد و سیاه می شود.

بنابراین هر گونه احساس سوزش یا درد در زیر گچ یا آتل باید به اطلاع پزشک رسانده شود. مشکل دیگر گچ و آتل این است که بروز عفونت در زیر آن ها قابل ردیابی نیست.

ایجاد هر گونه عفونت در زیر گچ یا آتل بخصوص در زیر پوست، موجب بروز درد و سوزش می شود. پس احساس درد و سوزش باید هشدار باشد که در صورت ایجاد به پزشک مراجعه کنید. وارد کردن اجسام خارجی به زیر گچ و آتل برای خاراندن پوست موجب افزایش احتمال بروز زخم و عفونت آن می شود.

برای برطرف کردن خارش زیر گچ می توان از سشوار با باد ملایم استفاده کنید.



### موارد هشدار دهنده که باید سریعا به

#### پزشک مراجعه کنید:

- ۱- افزایش درد یا ورم اندام و احساس سفت شدن و یا گشاد شدن زیاد از حد قالب گچی
  - ۲- احساس بی حسی یا سوزن سوزن شدن در دست یا پا به علت فشار گچ یا آتل
  - ۳- سردی انگشتان دست یا پا که پس از ۲۰ دقیقه پوشاندن گرم نشوند.
  - ۴- احساس سوزش در پوست زیر گچ
  - ۵- ورم دست یا پا که در پایین تر از محل گچ یا آتل قرار دارد.
  - ۶- از دست دادن توانایی حرکت انگشتان دست یا پا
- با انجام یک آزمایش ساده می توان مشخص کرد که آیا گچ بیش از اندازه سفت بوده و به عروق اندام فشار وارد می کند یا خیر. برای اینکار با انگشت سبابه دست، ناخن یکی از انگشتان اندامی را که در گچ است فشار می دهیم تا رنگ آن از صورتی به سفید تغییر یابد، با رها کردن ناخن باید رنگ آن مجدداً و به سرعت از سفید به صورتی برگردد در صورتی که این بازگشت رنگ به کندی صورت گیرد نشانه اختلال عروقی اندام است.
- از دیگر عوارض گچ و آتل فشار موضعی آن به بعضی قسمت های برجسته تر پوست است.

سایت بیمارستان: [kazeroonhp.sums.ac.ir](http://kazeroonhp.sums.ac.ir)

شماره تلفن: 07142227080 داخلی: 306



## جلوگیری از ورم اندام به دنبال گچ گیری

گاهی اوقات در ۳-۴ روز اول بعد از گچ گیری ممکن است ورم اندام بیش تر شده و بیمار احساس کند گچ سفت شده و به اندامش فشار وارد می کند ، برای جلوگیری از این وضعیت باید

### به نکات زیر توجه کرد :

باید در چند روز اول بعد از گچ گیری دراز کشیده و یک یا چند بالشت زیر اندام طوری قرار داده که ساق یا ساعد بالاتر از سطح قلب بیمار قرار بگیرد با این کار خون و مایعاتی که از اندام به طرف قلب بازگشت کرده و ورم کم می شود . در صورت ایجاد ورم هم میتوان با این اقدام ورم را کم کرد .

## رژیم غذایی

- رژیم غذایی سرشار از کلسیم ، ویتامین و پروتئین داشته باشید .
- روزانه حداقل ۳ لیتر مایعات بخصوص آب بنوشید .



در بعضی مواقع بعد از اینکه شکستگی جوش خورد ، گچش باز شده و به جای آن از یک آتل استفاده می شود تا بیمار بتواند در طول روز چند بار آن را در آورده و حرکتی را برای اندام انجام داده و دوباره آن را ببندد .

## مراقبت از قالب گچی

۱- تا زمانی که گچ خشک می شود در زیر آن احساس گرما وجود دارد ولی اگر پس از خشک شدن قالب گچی در عضو گرما احساس شود میتواند علامت عفونت باشد و باید فوراً به پزشک مراجعه نمود .

۲- جهت حمام رفتن و یا بیرون رفتن در هوای بارانی چنانچه قالب گچی از جنس گچ باشد باید قالب را با یک کیسه پلاستیکی پوشاند

۳- از وارد کردن وسایل تیزی مانند تکه چوب یا قطعات پلاستیکی یا فلزی به زیر قالب گچی خودداری نمایید ، چون در صورت زخمی شدن پوست زیر قالب گچی احتمال عفونت وجود خواهد داشت .

۴- بیمار تا ۴۸ ساعت پس از گچ گیری ، با پای دارای قالب گچی نباید راه برود مگر پزشک دستور دیگری در این رابطه داشته باشد .

۵- ورزش های تقویت عضلات اندام زیر گچ را به طور مرتب انجام دهید تا قدرت عضلات اندام حفظ شود . مانند شل و سفت کردن عضلات ران ، زانو ، مچ و .....

**هدف اصلی** استفاده از گچ یا آتل ، حمایت از استخوان آسیب دیده ، مفصل صدمه دیده و دیگر بافت های اندام است که باعث کاهش درد و ورم اندام شده و موجب کم شدن گرفتگی عضلات می شوند . بیشترین مورد استفاده گچ و آتل در درمان پیچ خوردگی مفاصل و بی حرکت کردن شکستگی ها است . آتل در واقع یک گچ نصفه است . بنابراین در اندامی که احتمال دارد تورم پیدا کند یا تورم آن بیشتر شود ، از آن استفاده می شود .

هم آتل و هم گچ باید طول زمانی کافی را داشته باشند این طول زمانی باید به اندازه ای باشد که بتواند یک مفصل در بالای محل شکستگی و یک مفصل در پایین محل شکستگی را بی حرکت نگه دارد . گاهی اوقات در روزهای اول بعد از شکستگی ، چون اندام ورم کرده است برای بی حرکت کردن محل شکستگی از آتل استفاده می شود و بعد از چند روز که ورم اندام کاهش پیدا کرد آتل با یک گچ تعویض می شود . گاهی اوقات بعد از گچ گیری و با گذشت چند روز تا چند هفته به علت کاهش بیش تر ورم اندام ، ممکن است گچ شل شود در این حال بهتر است گچ باز شده و گچ دیگری که مناسب اندام است ، تهیه شود .