



به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بیمارستان برکت شهید ستاری قرچک

مراقبت از گچ و آتل



دفتر پرستاری

واحد آموزش به بیمار

دی ماه ۱۴۰۲

روابط عمومی بیمارستان برکت شهید ستاری قرچک

در چه صورت باید مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنم؟

- درد شدید و مداوم که به مسکن های معمولی پاسخ ندهد.
- زیاد شدن تورم و احساس تنگی و فشار مداوم گچ بر روی اندام
- عدم امکان حرکت دادن و خم و راست کردن انگشتان
- تغییر رنگ غیر طبیعی (کبودی، رنگ پریدگی) یا سردی انگشتان
- احساس بی حسی، خواب رفتن و گزگز انگشتان
- بروز زخم یا خراش یا تاول در پوست زیر یا اطراف گچ
- استعمال بوی بد یا خروج ترشح (آبکی، خونی، چرکی) از زیر گچ.
- بروز تب، تنگی نفس، تغییر وضعیت هوشیاری و یا تپش قلب
- خونریزی از داخل گچ
- شکستن، سوراخ شدن یا ترک خوردن گچ و یا تغییر شکل و به هم ریختگی لایه های پنبه ای داخل گچ
- احساس سوزش یا گرمی مداوم پوست زیر گچ
- قرمزی پوست زیر آتل که بیش از ۲۰ دقیقه بعد از باز شدن آتل باقی بماند.
- سست شدن یا گشاد شدن گچ نسبت به قبل
- ورود ناخواسته هر گونه جسم و ماده ای به داخل گچ
- درد و گرفتگی عضلات داخل گچ، به طوری که نتوانید اندام خود را حرکت دهید.
- خیس شدن گچ به شکلی که با روش های گفته شده، قابل خشک شدن نباشد.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا). وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

• به هیچ وجه پنبه های داخل گچ را خارج نکنید و یا به آن اضافه نکنید.

• تا زمان خشک شدن کامل گچ از امضا کردن و یا نوشتن روی آن خودداری کنید و پس از آن نیز تنها از قلم های باریک یا مائیک استفاده کنید. به هیچ وجه از رنگهای روغنی یا غلیظ استفاده نکنید و گچ را به طور کامل رنگ نکنید، چون باعث بسته شدن منافذ گچ و قطع تنفس پوست زیر گچ می شود..

• در صورتی که گچ باعث خراشیدگی روی پوست شده است، به هیچ وجه شخصا اقدام به کوتاه کردن لبه های گچ یا باز کردن گچ نکنید.

• از انجام هر گونه ورزش و رانندگی با گچ یا آتل خودداری کنید.

• از وارد کردن ضربه های سخت و سنگین که باعث شکستن و تغییر شکل و به طور کلی آسیب به گچ یا آتل می شوند، خودداری کنید.

• گچ یا آتل را دور از منابع حرارتی و شعله و آتش نگه دارید، چرا که پنبه های آن (به خصوص آتل) به راحتی شعله ور می شوند. همچنین آتل را نزدیک به منابع حرارتی (شعله، بخاری، نور مستقیم آفتاب) قرار ندهید، چون باعث نرم شدن و تغییر شکل آن می شود و اثر گذاری مطلوب آن از بین می رود.

• هرگز بر روی گچ راه نروید و حتما از عصا استفاده کنید.

• بهتر است روزانه انگشتان خود را نظر رنگ و دما بررسی کنید و مطمئن شوید که دچار کبودی، رنگ پریدگی و یا سردی نشده باشند.

• هرگز شخصا اقدام به باز کردن گچ نکنید و به درمانگاه یا بیمارستان مجهز به وسایل لازم جهت این کار بروید.

• پس از بازکردن گچ، پوست زیر آن خشک، چروکیده، نازک و زردرنگ شده و ممکن است دچار پوسته زبری شود. این حالت نباید باعث نگرانی شما شود. به زودی پوست باز سازی خواهد شد. از تحریک و ساییدن و شستشوی زیاد پوست در این مرحله خودداری کنید.

• برای باز کردن گچ از اره های مخصوص استفاده می شود که فقط لرزش ایجاد می کند. هنگام استفاده از آن، شما صدا و لرزش ایجاد شده را احساس خواهید کرد و ممکن است احساس گرما به گویستان منتقل شود. اما هرگز باعث آسیب به پوست نشده و هیچ گونه درد و ناراحتی نخواهد داشت.

• پس از باز کردن گچ، ممکن است اندام شما لاغر و عضلات ضعیف شده باشند و دچار گرفتگی و لرزش شوند. این مسئله طبیعی است و با تمریناتی که پزشکتان به شما می دهد، عضلات به زودی به شکل و قدرت اولیه باز می گردد.

گچ و یا آتل یک پوشش محافظ سخت و محکم است که بر روی یک لایه نرم پنبه قرار گرفته و کاملاً شکل اندام را به خود می گیرد و باعث حفاظت استخوان، مفاصل و عضلات شده و از تورم و گرفتگی عضلات جلوگیری می کند. گاهی در صورت وجود تورم شدید اولیه، در ابتدا آتل بندی انجام شده و پس از چند روز با کم شدن تورم اندام، گچ گیری انجام می شود. چون که آتل کاملاً دور تا دور اندام را نمی گیرد و مثل یک نیمه گچ عمل می کند.

توصیه و مراقبت های بعد از گچ گیری یا بستن آتل

- زمان خشک شدن گچ، به نوع آن بستگی دارد. گچ های معمولی (پودری) معمولاً ۴۸-۲۴ ساعت و گچ های فایبرگلاس (شبیه پلاستیک) حداکثر ۱۲-۲ ساعت بعد خشک می شوند. تا زمان خشک شدن، از هر گونه راه رفتن، تکیه کردن یا ایجاد فشار بر روی گچ خودداری کنید. چرا که باعث فشار به لایه های عمقی گچ می شود، و کارایی گچ را از بین می برد و می تواند باعث آسیب بیشتر و تغییر شکل استخوان شود.
- به هیچ وجه گچ را خیس یا مرطوب نکنید. حتی گچ های ضد آب هم عایق کامل نیستند. پیش از حمام کردن، یک حوله را به دور لبه بالای گچ ببندید (به هیچ وجه آن را داخل فضای گچ نکنید). سپس یک روکش پلاستیکی را 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، در آب غوطه ور نکنید.

- از شنا کردن و یا تماس گچ با برف و باران و یخ خودداری کنید.
- در صورتی که گچ خیس شد، می توانید آن را با سشوار از طریق باد خنک آن خشک کنید. به هیچ وجه سشوار را روی درجه گرم قرار ندهید، زیرا باعث سوختگی پوست زیر گچ می شود. همچنین می توانید از یک دستگاه مکندۀ مثل جاروبرقی هم برای خارج کردن هوای مرطوب از داخل گچ استفاده کنید. در صورتی که پنبه های داخل گچ خیس شد، به هیچ وجه شخصاً اقدام به خارج کردن آنها نکنید و برای تعویض گچ مراجعه کنید.
- اندام آسیب دیده در طول چند روز اول پس از گچ گیری یا آتل، دچار تورم می شود و باعث احساس تنگی در گچ می شود. برای کم کردن تورم، باید اندام گچ گرفته به خصوص در ۴۸ ساعت اول، بالاتر از سطح قلب قرار گیرد. برای اینکار باید اندام گچ گرفته شده را روی چند عدد بالش قرار دهید. توجه کنید که بالش ها را فقط زیر زانو یا آرنج نگذارید، بلکه بالش را به شکلی قرار دهید که کل قسمت گچ گرفته بر روی آن قرار گیرد.
- برای بهبودی جریان خون، بعد از گچ گیری یا بستن آتل، به خصوص در روزهای اول، هر نیم تا یک ساعت، چند بار انگشتان خود را تکان دهید و خم و راست کنید و روزانه چندین بار عضلات اندام خود را که داخل گچ قرار دارند را منقبض کنید تا دچار ضعف نشوند.
- در روزهای اول، ممکن است به علت آسیب به استخوان یا عضلات و همچنین به علت تورم اندام، احساس درد داشته باشید که می توانید از مسکن های معمولی مثل استامینوفن، بروفن، ژلوفن، ناپروکسن یا هر دارویی که پزشکستان تجویز کرده است، استفاده کنید.

- اگر در روزهای اول به علت تورم، احساس درد و ناراحتی داشتید، می توانید از کمپرس سرد با کیسه یخ استفاده کنید. برای اینکار می توانید از یک کیسه حاوی یخ یا یک بسته ی سبزی یا حبوبات یخ زده و یا کمپرس های یخ آماده ی موجود در داروخانه ها استفاده کنید. هر ۳-۲ ساعت یکبار به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه آن را روی گچ بگذارید، دقت کنید که یخ با پوست تماس نداشته باشد و یا از یک حوله یا پارچه محافظ بین یخ و گچ استفاده کنید تا مانع خیس شدن گچ شود.
- در صورت خارش پوست زیر گچ، به هیچ وجه هیچ وسیله ای را جهت خارش وارد گچ نکنید. چون باعث زخمی شدن پوست می شود. می توانید برای کم کردن خارش از باد خنک سشوار و یا از داروهای آنتی هیستامین و ضد حساسیت استفاده کنید.
- اگر برای شما آتل گرفته شده است، از باز کردن مداوم و خودسرانه آن خودداری کنید، مگر اینکه پزشکستان به شما اجازه باز کردن آن را در مواقعی مثل شب ها برای خواب یا هنگام حمام کردن داده باشد.
- روزانه دمای بدن خود را با تب گیر چک کنید.
- گچ و یا آتل خود را تمیز نگه دارید و از ورود هر گونه آلودگی به داخل آن خودداری کنید و هنگام غذاخوردن روی آن را بپوشانید.
- بهداشت را رعایت کنید، ناخن ها را کوتاه نگه دارید، روزانه چندین نوبت از ژل ها و یا محلول های ضد عفونی کننده که نیاز به شستشو با آب ندارند، برای شستن انگشتان استفاده کنید.
- از استفاده از هر گونه پودر (مثل پودر بچه)، کرم، پماد، لوسیون، روغن یا عطر بر روی پوست اطراف گچ یا داخل گچ خودداری کنید. چون این مواد در داخل گچ جمع شده و باعث عفونت می شوند.