



آموزش مراقبت در منزل بیمار با عضو گچ گیری شده

- ✓ جهت جلوگیری از بروز زخم ، لبه های تیز گچ را با پارچه ای تمیز بپوشانید.
- ✓ از مرطوب کردن گچ بپرهیزید.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ ورزش های توصیه شده از سوی پزشک و یا متخصص گچ گیری را رعایت نمائید و روزی چندین بار عضلات زیر گچ را منقبض و منبسط (شل و سفت) نمائید تا از تحلیل رفتن عضلات عضو گچ گرفته شده جلوگیری نمایید.
- ✓ پوست زیر گچ را نکشید زیرا موجب شکنندگی پوست می گردد .
- ✓ در صورت بروز خارش ، با استفاده از هوای سرد سشوار آنرا برطرف نمائید .
- ✓ در صورت شکسته شدن گچ ، خودتان اقدام به ترمیم آن ننموده بلکه به پزشک خود مراجعه نمائید.
- ✓ مناطقی از عضو که در داخل گچ قرار نگرفته است را شسته و خشک نمائید ، به گونه ای که گچ خیس نگردد
- ✓ 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 بافت زیر آن و ایجاد زخم در پوست اطراف لبه های آن می گردد.
- ✓ 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.
- ✓ در وضعیت نشسته ، پایی را که گچ گرفته شده است را در سطحی بالاتر از پای دیگر قرار دهید.
- ✓ حمام های کوتاه مدت داشته باشید و قالب گچ را با مشما یا کیسه پلاستیکی در حین حمام بپوشانید. در بقیه اوقات گچ را خشک نگه دارید و آن را در پلاستیک نپیچید.

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:

1. تورم
2. سیاه شدن انگشتان
3. کاهش توانائی در حرکت دادن انگشتان
4. عدم توانائی در صاف کردن انگشتان
5. وجود حس های غیر طبیعی
6. دردی که با مسکن کاهش نمی یابد
7. درد در هنگامی که انگشتان را به کمک دست سالم خود و یا فرد دیگر عمداً به طرف پشت خم میکنید

8. 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 .
9. احساس حالت داغی در ناحیه زیر گچ ، که میتواند نشانه التهاب بافت زیر گچ باشد.
10. احساس سردی و رنگ پریدگی (رنگ مایل به سفید پوست).
11. بوهای غیر طبیعی و تغییر رنگ دادن گچ.

مراقبت بعد از برداشتن گچ :

- 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 .
- 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 با جنس زبر بر روی آن خودداری کنید) و سپس با نرم کننده ای مناسب آن را نرم نمائید
- عضو مربوطه را تا مدتی برای چندین بار در روز بالا قرار دهید زیرا احتمال تورم کردن در آن زیاد می باشد .
- به دنبال بروز هر گونه تغییر در وضعیت طبیعی عضو خارج شده از گچ ، به پزشک خود مراجعه نمائید .
- در صورت بروز درد به پزشک مراجعه کنید.

واحد آموزش به بیمار

پاییز 1400

پیمان بیمارستان صلاح الدین