



## چگونه از اندام گچ گرفته مراقبت کنیم؟



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر  
گروه هدف : با رویکرد آموزش به بیمار

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای  
این بقمفلت دسترسی داشته باشید



کد سند : MH\AM\PT\097

تاریخ تنظیم : ۱۳۹۹/۱۰/۱۶

تاریخ ابلاغ : ۱۴۰۳/۱۰/۲۴

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴/۱۰/۲۴

کد بازنگری : ۰۰۴

## در اندامهای گچ گرفته شده در صورت مشاهده موارد زیر به اورژانس مراجعه نمایید :

۱. درد شدید در اندامهای صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد .
۲. کبودی اندام
۳. گزگز و مورموروسوزن سوزن شدن اندام
۴. سردی در انتهای عضو گچ گرفته شده

<http://www.patienteducationcenter.org>

Clinicalkey

### ارتباط با ما :

تلفن : ۳۷۰۴۸۱۰۰۰

آدرس : مشهد، بلوار سجاد، خیابان بزرگمهر شمالی يك

هر گز چیزی را از درون قالب گچی بیرون نکشید هرگز اشیای تیز را برای خاراندن پوست وارد آن نکنید.

در صورت خارش پوست داخل گچ با گرفتن سشوار سرد از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید .

در صورت شکسته شدن قالب خودتان اقدام به اصلاح آن نکنید و به پزشک مراجعه نمایید .

اگر در حرکت ناتوان هستید ، هر ۲ ساعت با کمک اطرافیان تغییر وضعیت دهید تا دچار زخم بستر نشوید .

**بالاتر قراردادن عضو در گچ، مراقبت بسیار مهمی است که باعث پیشگیری از ورم، درد و پیشگیری از قطع خونسازی می شود .**

### مراقبت از خود :

در گچ پا حین راه رفتن نباید وزن بدن را روی عضو مبتلا اعمال کرد مگر با اجازه پزشک

حین راه رفتن می توان گچ دست را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان نمود اما نباید فشار زیادی روی اعصاب گردن وارد شود، پس باید به فواصل استراحت کرده و دست را بالا نگه داشت و نیز گره پارچه نباید روی مهره های گردن بسته شود .

## بیمار گرامی:

یکی از درمانهایی که در جهت شکستگی ها استفاده می شود قالبهای گچی است .

گچ یک وسیله بی حرکت کننده خارجی است که هدف از آن بی حرکت کردن شکستگی های جاناندازی شده ، اصلاح بد شکستگی ها و کاهش درد و درمان شکستگی ها و ... می باشد ، گچ به بیمار اجازه می دهد بسیاری از فعالیتهای روزانه را با بی حرکتی کافی انجام دهد.

امید است بیماران با رعایت آموزشهای ذکر شده به حداکثر بهبودی و سلامت دست یافته و از عوارض احتمالی این نوع درمان پیشگیری نمایند .

## خشک شدن گچ :

گچ فایبرگلاس بلافاصله بعد از گچ گیری خشک می شود ، وزن سبک دارد و ضدآب است .



اما گچ معمولی در اندامها در عرض ۲۴-۴۸ ساعت خشک می شود .

در طول مدتی که گچ دارید باید :

جهت بلند کردن و جابجایی گچ از کف دست استفاده شود تا فشار انگشتان آن را فرو رفته نکند .

-روی قالب هیچ پوششی نباشد تا سریعتر خشک شود . بخاطر داشته باشید اگر گچ کاملاً خشک نشود استحکام لازم را ندارد .

مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح خیلی سفت یا لبه های تیز قرار نگیرد ، گچ بعد از خشک شدن سفید و براق به نظر می رسد در صورت وجود زخم در زیر گچ معمولاً در محل آن پنجره باز شده و روزانه زخم باید پانسمان شود .

عضو گچ گرفته را بی حرکت کرده و با بالش و یا پتو بالا تر از سطح قلب قرار دهید .

در صورت درد از داروهای ضد دردی که پزشک تجویز کرده استفاده نمایید .

اگر درد به علت ورم و فشار بر روی پوست است با بالاتر قراردادن اندام ، ورم و فشار را کم کنید .



## حفظ عملکرد طبیعی بدن :

تمام مفاصل و اندامهای سالم را ورزش دهید تا از ضعیف شدن عضلات جلوگیری شود .

جهت پیشگیری از ضعیف شدن عضلات در گچ و برای خونرسانی بهتر ، هر ساعت یکبار این عضلات را ۵ تا ۱۰ ثانیه منقبض و سپس شل کنید و انگشتان عضو را باز و بسته کنید .

انگشتان اندام در گچ را از نظر رنگ ، حس ، حرکت و گرمی عضو کنترل کنید ، چون نشانه خونرسانی و سلامت عصبی اندام است .

## زخم فشاری

نقاط مستعد زخم فشاری در قالبهای گچی پا شامل پاشنه ، قوزک ها ، پشت پا و کشک زانو و در قالبهای دست ، آرنج و مچ می باشد .

کم تحرکی، دیابت ، سن بالا، تعریق و... سبب شکنندگی پوست و زخم فشاری می شود

جهت پیشگیری از زخم فشاری بیماران ناتوان و مستعد را باید هر دو ساعت تغییر وضعیت داد .

در صورت وجود درد شدید در نقاط مستعد زخم فشاری ، بوی بد و مرطوب شدن گچ یا ترشحات داخلی به پزشک مراجعه کنید