



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

مراقبت از قالب گچی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **مراقبت از قالب گچی** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ اقدامات قبل از گچ گیری

- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیورآلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس‌ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ برای تعیین نوع شکستگی، در رفتگی و یا وجود جسم خارجی نیاز است عکس رادیوگرافی قبل و بعد از جالاندازی و گچ گیری انجام شود.
- ✓ برای حفاظت از پوست و استخوان‌های زیر گچ در مقابل تماس مستقیم و فشار قالب گچی، ابتدا عضو مورد نظر را با باند نرم بانداز می‌کنند.
- ✓ ممکن است به هنگام گچ گیری صداها و احساسات مختلفی را تجربه کنید مثل احساس گرما به هنگام سفت شدن گچ که این امر طبیعی است.

❖ رژیم غذایی

- ✓ در صورت صلاحدید پزشک و با اجازه پرستار، بعد از گچ گیری رژیم مایعات (آب میوه طبیعی) را شروع نمایید.
- ✓ بی‌حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ جهت بهبود گردش خون و جلوگیری از ایجاد عوارض باید هر چه سریع‌تر پس از اجازه پزشک معالج با کمک از بستر خارج شده و با حمایت راه بروید.
- ✓ فعالیت باید از کم شروع و بتدریج به مدت و دامنه آن افزوده گردد تا سبب خستگی شما نشود. در شروع حرکت از عصا و واکر استفاده کنید.

❖ مراقبت

- ✓ روی قالب هیچ پوششی قرار ندهید تا سریع‌تر خشک شود، به خاطر داشته باشید اگر گچ کاملاً خشک نشود استحکام لازم را ندارد.
- ✓ گچ فایبرگلاس بلافاصله بعد از گچ گیری خشک می‌شود، وزن سبک دارند و ضدآب هستند گچ معمولی درعرض ۴۸-۲۴ ساعت خشک می‌شود.
- ✓ مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح خیلی سفت یا لبه‌های تیز قرار نگیرد، گچ بعد از خشک شدن سفید و براق به نظر می‌رسد. درصورت وجود زخم در زیر گچ معمولاً در آن قسمت پنجره باز شده و روزانه زخم باید پانسمان شود.
- ✓ انگشتان اندام در گچ را از نظر رنگ، حس، حرکت و گرمی عضو کنترل کنید چون نشانه خون‌رسانی و سلامت عصبی اندام است.
- ✓ پای گچ گرفته شده را حداقل در ۲۴ ساعت اول و همین‌طور هنگام نشستن، روی یک بالش قرار دهید.
- ✓ عضو گچ گرفته را بی‌حرکت کرده و با بالش و یا پتو بالاتراز سطح قلب قرار دهید تا باعث پیشگیری از ورم، درد و قطع خون‌رسانی شود.
- ✓ وقتی برای درمان شکستگی از گچ یا آتل استفاده شده است بایستی مفاصلی را که خارج از گچ قرار دارند بطور مرتب حرکت دهید. بطور مثال اگر برای شکستگی مچ دست از گچ استفاده شده و قسمت پایینی گچ تا کف دست کشیده شده است باید در طول روز بطور مرتب تمامی مفاصل انگشتان دستش را حرکت داده و انگشتان خود را مرتباً باز و بسته کنید.
- ✓ **زخم فشاری**: نقاط مستعد زخم فشاری در قالب‌های گچی شامل: پاشنه، قوزک‌ها، پشت پا و کشکک زانو و درقالب‌های دست، آرنج و مچ می‌باشد جهت پیشگیری از زخم فشاری بیماران ناتوان و ضعیف 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 اطلاع دهید.
- ✓ ورم خفیف، ناراحتی و تغییر رنگ پوست (آبی شدن) در روز اول گچ گیری طبیعی است. البته تا زمانی که لبه‌های گچ بالا نیاید.
- ✓ دردی که با مسکن برطرف نمی‌شود و یا دردی که لحظه به لحظه شدت می‌یابد اطلاع دهید.

❖ داروها

- ✓ طبق دستور پزشک (مسکن و آنتی بیوتیک) در فواصل و زمان معین توسط پرستار تجویز می‌شود.

کد پستی: ۷۷۶۱۶۴۸۶۶۳

نشانی: کرمان، شهرستان زرند، بلوار جمهوری اسلامی، نبش میدان سجاده، بیمارستان سینا تلفن: ۰۳۴۳۱۴۲۸۰۰۰



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

مراقبت از قالب گچی

❖ رژیم غذایی

- ✓ برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- ✓ اگر بی حرکتی عضو طولانی است، برای جلوگیری از بروز هیپوکلمسمی، غذاهای پر کلسیم (شیر و لبنیات) مصرف کنید، اما مصرف غذاهای پرکلسیم نباید آنقدر زیاد باشد که زمینه تشکیل سنگ های کلیوی را فراهم کند.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفایبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در گچ پا حین راه رفتن نباید وزن بدن را روی عضو مبتلا اعمال کرد و تا پزشکتان اجازه نداده است با پای گچ گرفته شده راه نروید.

❖ مراقبت

- ✓ حین راه رفتن می توان گچ دست را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان نمایید 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.
- ✓ برای جلوگیری از ورم انگشتان دست و پا آن ها را گاه گاه تکان دهید و حتی الامکان قسمت گچ گرفته شده بالاتر از سطح بدن قرار گیرد.
- ✓ مفاصلی که در داخل گچ بی حرکت شده اند تا موقعی که در گچ هستند قابل حرکت دادن نیستند ولی می توانید عضلات زیر گچ را بدون حرکت دادن مفاصل بطور مرتب منقبض و منبسط کنید تا جریان خون در عضو بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام جلوگیری و مانع لاغر شدن عضلات داخل گچ شود.
- ✓ پای گچ گرفته شده را حداقل در ۲۴ ساعت اول و همینطور هنگام نشستن، روی یک بالش قرار دهید.
- ✓ گچ را خشک و تمیز نگه دارید و قبل از حمام کردن روی گچ را با ۲ پلاستیک یا کیسه پلاستیکی ضد آب بپوشانید و انتهای کیسه را گره بزنید و مواظب باشید گچ خیس نشود چون در این صورت باعث دانه زدن پوست می شود و اگر خیس شد با ششوار خشک کنید و پس از خشک کردن نباید زیر گچ مرطوب باشد.
- ✓ پوست لبه های گچ را به دقت از نظر هرگونه قرمزی بررسی کنید. زیر قسمت های لبه را با یک پارچه نرم یا پنبه بپوشانید هرگز پوست زیر گچ را با پماد، کرم، لوسیون و یا هر ماده دیگری چرب نکنید.
- ✓ پوست زیر گچ را نخارانید. هرگز وسیله ای را برای خاراندن پوست زیر گچ وارد نکنید. می توانید با گرفتن ششوار سرد از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید.
- ✓ مواظب باشید وسایل کوچک زیر گچتان نیفتد.
- ✓ در انگشتان دستی که گچ گیری شده است انگشتان دست یا پای گچ گرفته را با دستکش یا جوراب بپوشانید تا گرم بماند.
- ✓ در صورت شکسته شدن قالب خودتان اقدام به اصلاح آن نکنید و به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ مثانه خود را زود به زود تخلیه کنید و روزانه ۲ الی ۳ لیتر مایعات جهت پیشگیری از عفونت و سنگ کلیه استفاده کنید.

❖ دارو

- ✓ در صورت داشتن درد طبق دستور پزشک مسکن مصرف کنید.
- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک دوره آن را کامل کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت داشتن درد شدید در اندام های صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد و کبودی اندام و گزگز و مور مور انتهای اندام و سردی در انتهای عضو گچ گرفته شده، هرگونه ترک، شکستگی یا نرمی در گچ، هر نوع قرمزی و یا ترک خوردگی پوست، وجود علائم سفتی گچ شامل: قرمزی زیاد، سردی یا افزایش ورم انگشتان دست و پا حتی پس از قراردادن عضو گچ گرفته بالاتر از قلب، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان با وجود بالاتر قرار دادن عضو از سطح قلب، احساس بی حسی، سوزن سوزن شدن و یا سوزش در انگشتان، سردی که با مسکن برطرف نمی شود و یا سردی که لحظه به لحظه شدت می یابد، زیاد شل و یا زیاد سفت بودن گچ، بوی غیرطبیعی یا نامطبوع و یا ترشح از گچ، تب بالا، بروز مشکلات جدید متعاقب حرکت انگشتان به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید.
- ✓ در صورتی که کودک (پس از گچ گیری) بی دلیل بهانه گیری می کند، احتمالاً مشکلی دارد و باید با پزشک یا پرستار تماس گرفت.