

گچ چیست؟

گچ وسیله ای سفت و سخت برای بی حرکت کردن شکستگی می باشد که با این روند بهبود و جوش خوردن استخوان ها را سریع تر می کند:

عوارض گچ گیری:

تب

عفونت

آسیب های پوستی

زخم فشاری

عوارض مرتبط به اختلال در گردش خون

عوارض تنفسی

عوارض گوارشی

عفونت های ادراری

پیشگیری از عوارض پوستی و زخم فشاری :

از خوابیدن روی یک سمت خودداری کنید و هر ۲ ساعت یک بار تغییر وضعیت دهید.

پیشگیری از عوارض مربوط به اختلال گردش خون:

انجام ورزش های معمول

راه رفتن و افزایش تدریجی فعالیت بدنی

استفاده از جوراب های مخصوص ضد آمبولی

❖ مصرف مایعات فراوان پیشگیری از عوارض

تنفسی :

چرخیدن و حرکت در تخت

انجام تنفس عمیق و سرفه جهت تخلیه ترشحات

انجام فعالیت روزانه جهت بهبود حرکات تنفسی

❖ پیشگیری از عوارض گوارشی:

استفاده از رژیم پر فیبر و حاوی سبوس

مصرف مایعات فراوان

افزایش فعالیت

❖ پیشگیری از عوارض ادراری:

مصرف مایعات

تخلیه زود به زود مثانه

❖ مراقبت از گچ در منزل:

۱= جهت جلوگیری از تورم، عضو گچ گرفته شده را بالا بگیرید و آویزان نکنید.

۲= جهت کاهش درد، از داروی مسکنی که توسط پزشک تجویز شده استفاده کنید و یا با قردادن کیسه یخ در دو طرف گچ می توانید درد را کاهش دهید.

۳= تا زمانی که قالب گچی مرطوب و نمناک است، از قرار

دادن آن روی سفت سفت یا لبه های تیز پرهیز کنید.

۴= قالب گچی تا زمان خشک شدن باید در معرض هوا قرار

بگیرد و تا زمان خشک شدن کمتر آن را جابجا کنید .

۵= از راه رفتن روی سطوح لیز و لغزنده خودداری کنید.

۶= از خاراندن پوست زیر قالب گچی خودداری کنید، چون

باعث آسیب پوست و عفونت می شود. برای خاراندن می

توانید از جریان هوای سرد سشوار استفاده کنید.

۷= از عضو آسیب دیده زیاد استفاده نکنید، ولی در حد

معمول آن را حرکت دهید تا جریان خون برقرار باشد.

۸= لبه های تیز و برنده گچ را با نوار چسب بپوشانید.

۹= در صورت شکسته شدن گچ، خودتان اقدام به ترمیم آن

نکنید.

۱۰= در شکستگی پاها در صورت اجازه از عصا استفاده کنید.

۱۱= در شکستگی دست، آن را با باند سه گوش به گردن

آویزان کنید.

۱۲= روزی چند بار عضلات زیر گچ را شل و سفت (منقبض و



مرکز آموزشی درمانی، بیمارستان سینا شهرستان زرند



مراقبت از عضو گچ گرفته

گروه هدف: بیماران
واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری : زمستان ۱۴۰۳

بگیرید.

- پوست زیر گچ معمولاً خشک و پوسته پوسته می باشد که باید آن را با صابون ملایم و آب ولرم، شست و شو داد و پس از خشک کردن از نرم کننده و مرطوب کننده جهت مرطوب کردن پوست استفاده کرد.
- از خاراندن شدید پوست خودداری شود.

❖ در صورت بروز علاوم زیر، در زمانی که عضوی از بدن گچ گرفته شده، به پزشک مراجعه نمایید:

- درد مداوم
- تورمی که با بالا گرفتن عضو، بهبود پیدا نکند
- تغییر رنگ پوست اطراف عضو گچ گرفته شده
- بی حسی یا گزگز انگشتان دست و پا
- بوی نامطبوع از ناحیه گچ گرفته شده
- گرم شدن و افزایش فشار پس از گذشت چند روز
- سرد شدن انگشتان دست یا پا که پس از ۲۰ دقیقه پوشاندن، گرم نشود.
- شکسته شدن گچ

منبع:

کتاب داخلی جراحی برونر سودارث ۲۰۱۸

آن را منبسط) کنید تا عضلات کوچک نشوند. گچ را خیس نکنید و یا با پلاستیک نپوشانید.

۱۳= محکم شدن قالب گچ حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد ولی خشک شدن کامل ۲۴ تا ۷۲ ساعت طول می کشد: در طی این زمان باید موارد زیر را رعایت کرد:

= جهت بلند کردن گچ از کف دست استفاده کنید و حتی الامکان از نوک انگشتان استفاده نشود تا فشار انگشتان باعث فرو رفتگی در گچ نشود.

= روی قالب گچ چیزی پوشیده نشود و آن را در هوای آزاد قرار دهید تا زودتر خشک شود.

= مراقب باشید تا خشک شدن کامل آن را روی سطوح خیلی سفت یا سطوح تیز و برنده قرار ندهید. در زمان تعیین شده توسط پزشک جهت باز کردن گچ مراجعه فرمایید.

❖ مراقبت پس از خارج کردن گچ:

- تورم اندام گچ گرفته پس از باز کردن گچ شایع است که برای بهبود آن می توان عضو را بالاتر از سطح بدن قرار داد.
- حرکات و فعالیت های بدنی را کم کم از سر